

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	200	×	2	1	3' 00"	4	FR		400	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	パドル	800	0:11:20
2)	P	200	×	2	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		700	0:10:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									4100		1:27:20



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/24 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	200	×	2	1	3' 10"	4	FR		400	0:06:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	パドル	700	0:10:30
2)	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:27:20	

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/24 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	200	×	2	1	3' 20"	4	FR		400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:55	

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/24 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	200	×	2	1	3' 30"	4	FR		400	0:07:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR		500	0:09:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3500		1:26:55



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/24 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	7	1	1' 00"	3	FR		350	0:07:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	200	×	1	1	3' 40"	4	FR		200	0:03:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	200	×	1	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR		500	0:09:35
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:26:55



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/24 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
3)	S	200	×	1	1	4' 15"	4	FR		200	0:04:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	パドル	500	0:10:00
2)	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:15
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:26:15