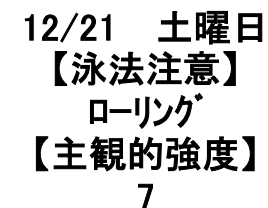


A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト°	150	0:03:30	
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル	H	300	0:07:00	
3)	P	200	×	1	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:15	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう！	50	0:01:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'				0:01:00
DW													
	Total											2800	0:56:45



B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU													
	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
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	5	1	1' 10"	7	FR	パドル H			250	0:05:50
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう！			50	0:01:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'				0:01:00
DW													
	Total											2750	0:57:20



【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

12/21 土曜日

【泳法注意】

ローリング*

【主觀的強度】

7

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
	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
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°		150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H		150	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう！		50	0:01:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00
DW												
	Total										2650	0:57:15



強化期A

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

【主觀的強度】

7

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
	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
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°		150	0:03:30
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		500	0:09:35
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H		150	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	3' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:11:15
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう！		50	0:01:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00
DW												
	Total										2550	0:56:50



【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

12/21 土曜日

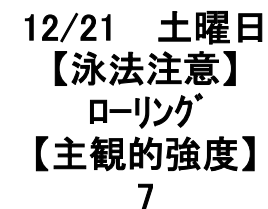
【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

7

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:30
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース		400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H		150	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	一定ペース		600	0:12:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう！		50	0:01:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00
DW												
	Total										2450	0:57:00

[illegible]