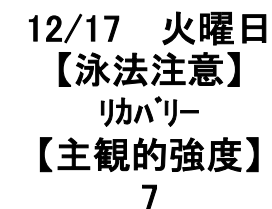


A														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-PU												0:10:00		
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	パドル H				250	0:06:15
2)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				600	0:09:00
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				100	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース				600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total												3650	1:26:15



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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸			100	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			600	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											3600	1:27:00

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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				100	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total												3400	1:27:15

12/17 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
7

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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
2)	P	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸		150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸		100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	一定ペース		400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:27:10

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
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	ハドル H				200	0:05:20
2)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:06:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸				100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total												2900	1:26:45