

A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:04:00
	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			700	0:10:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES		150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル			300	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	5	FR				400	0:06:20
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR				400	0:06:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:25:40

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

3/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR			400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3750	1:25:50

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

3/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-UP													
0:10:00													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00	
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックハドル	ハドル	プルブイ	150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	ハドル	DES	150	0:03:00	
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル		300	0:05:00	
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"			0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR			300	0:05:00	
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR			400	0:07:20	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW													
0:05:00													
	Total										3450	1:25:50	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

3/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES	150	0:03:00	
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル		200	0:03:20	
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR				300	0:05:15
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR				400	0:07:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3350	1:25:45	

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES	150	0:03:00	
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	5	FR	パドル		100	0:01:40	
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR				300	0:05:30
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR				400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3250	1:25:40	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

3/4 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル	DES		150	0:03:30
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	パドル			100	0:02:00
4)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR				300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											2950	1:25:50