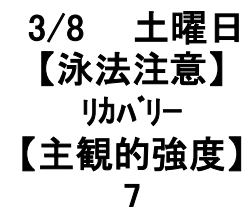


A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	リカバリーの肘上げ			800	0:12:40
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル			300	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	ハドル			150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	ハドル H			150	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	100	×	3	2	1' 35"	3	FR				600	0:09:30
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	4	2	0' 55"	2	FR	E リカバリーの肘上げ			400	0:07:20
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	板			100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3600	1:25:00

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げ			800	0:13:20
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル			300	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	ハドル			150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	ハドル H			150	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	100	×	3	2	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	E リカバリーの肘上げ			300	0:06:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	板			100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3500	1:24:50

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
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
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
S		100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ		600	0:11:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドル		150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H		150	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	100	×	3	2	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	E リカバリーの肘上げ		300	0:06:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	板		100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											3300	1:25:00



強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

3/8 土曜日

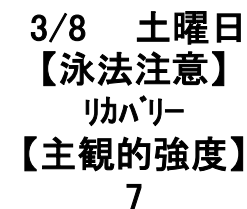
【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

7

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ			600	0:11:30
1)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル			200	0:03:20
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	ハドル			200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	ハドル H			150	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	100	×	3	2	1' 55"	3	FR				600	0:11:30
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	E リカバリーの肘上げ			300	0:06:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	板			100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3250	1:25:20



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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ			400	0:08:40
1)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル			150	0:02:45
2)	P	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	ハドル			100	0:02:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H			150	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	100	×	3	2	2' 10"	3	FR				600	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	1' 20"	7	FR	H			200	0:05:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	E リカバリーの肘上げ			300	0:07:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	板			100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2900	1:25:45