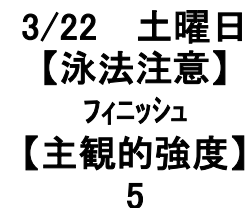


A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く		150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
5)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR			400	0:05:40
				1	4	0' 00"			1)〜5)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル		900	0:12:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR	H		400	0:05:40
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	4	FR			200	0:03:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										4000	1:24:50



B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:30
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	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く		150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
5)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR			300	0:04:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
P		50	×	7	3	0' 45"	5	FR	パドル		1050	0:15:45
				1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	H		400	0:06:00
3)	S	200	×	1	1	3' 10"	4	FR			200	0:03:10
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											3850	1:25:25

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
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 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く			150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
5)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR	H			200	0:03:20
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR				200	0:03:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3500	1:24:50

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
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 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く			150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
5)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR				300	0:05:15
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ				0:00:00
	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル			800	0:13:20
				1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	H			200	0:03:30
3)	S	200	×	1	1	3' 40"	4	FR				200	0:03:40
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3400	1:24:45



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
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 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く		150	0:03:15
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR			300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	パドル		750	0:12:30
				1	4	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 50"	5	FR	H		200	0:03:40
3)	S	200	×	1	1	3' 50"	4	FR			200	0:03:50
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:45



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/22 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
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 フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・6	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く		150	0:03:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR			300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	2	5	0' 55"	5	FR	パドル		500	0:09:10
				1	4	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	H		300	0:06:00
3)	S	200	×	1	1	4' 10"	4	FR			200	0:04:10
4)	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	E		100	0:02:10
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:20