

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	キャッチアップ 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		300	0:05:30
				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	×	4	5	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"		1000	0:13:20
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス		50	0:02:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	5	FR			150	0:02:00
3)	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:00
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
5)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	丁寧に		200	0:03:30
				1	4	0' 00"			1)〜4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3850	1:25:50

4/10 木曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

5

【テーマ】

調整期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

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
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	キャッチアップ° 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			300	0:05:30
				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	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"			900	0:13:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス			50	0:02:00
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR				200	0:03:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸			50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	丁寧な			300	0:05:30
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3700	1:25:40

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/10 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	キャッチアップ° 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		300	0:05:30
				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	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		900	0:15:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス		50	0:02:00
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR			150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	丁寧に		300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:00

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/10 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
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	キャッチアップ° 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			300	0:06:00
				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	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			800	0:13:20
				1	4	0' 30"			1)→2)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	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス			50	0:02:00
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR				150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸			50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	丁寧に			300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:25:50



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/10 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	キャッチアップ° 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		300	0:06:00
				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	5	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		750	0:12:30
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR			100	0:01:40
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	丁寧に		300	0:06:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:10



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/10 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	キャッチアップ° 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			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"			600	0:12:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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	×	2	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス			50	0:02:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR				150	0:02:45
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸			50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	丁寧に			300	0:06:30
				1	4	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											2950	1:26:05