

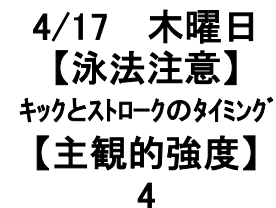
B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル			300	0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)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	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25			150	0:03:00
4)	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	丁寧泳ごう			200	0:03:45
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ						0:00:00
DW													
	Total										3600	1:26:55	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

4/17 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25			150	0:03:00
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3400	1:27:30



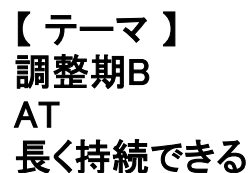
D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル			200	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25			150	0:03:00
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧泳ごう			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3300	1:26:50



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

4/17 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:06:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル			300	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル			150	0:06:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:02:30			
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:01:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)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	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25			100	0:02:00
4)	S	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	丁寧泳ごう			200	0:04:15
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ			0:00:00			
DW													
	Total										3200	1:26:45	



4/17 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	ハドル			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	6・2	FR	H/Eby25			100	0:02:30
4)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											2900	1:26:45