

A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ		150	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
4)	S	150	×	3	1	2' 25"	3	FR			450	0:07:15
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	1～3→DPS 4～12→H	300	0:06:00
2)	P	200	×	1	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K・S	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR			50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース		600	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2900	0:57:30

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ		150	0:03:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
4)	S	150	×	3	1	2' 35"	3	FR				450	0:07:45
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	1~3→DPS 4~12→H	300	0:07:00	
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	ハドルナシ	200	0:03:30	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K・S	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト	200	0:04:00	
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左	50	0:02:00	
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR				50	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	一定ペース		400	0:07:00	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2700	0:56:15

[illegible]

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
6/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

D														
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	
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR				300	0:06:00	
4)	S	150	×	3	1	3' 00"	3	FR				450	0:09:00	
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"							0:01:30
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	1~3→DPS	4~12→H	300	0:07:00	
2)	P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ							0:00:00
1)	K・S	150	×	1	1	3' 30"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト		150	0:03:30	
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左		50	0:02:00	
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR				50	0:02:00	
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	一定ペース				400	0:07:40
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ							0:00:00
DW														
	Total											2650	0:59:40	

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

6/21 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

6

E													
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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR				200	0:04:20
4)	S	150	×	3	1	3' 10"	3	FR				450	0:09:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
1)	P	25	×	10	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	1～3→DPS	4～12→H	250	0:06:40
2)	P	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K・S	100	×	1	1	2' 30"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト		100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左		50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR				50	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース			300	0:06:15
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2350	0:57:15

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

6/21 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

6

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR			200	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2' 30"	3	FR			200	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	10	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	1～3→DPS 4～12→H	250	0:06:40
2)	P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K・S	100	×	1	1	3' 00"	4	FR	K/Sby25	K→6サイト	100	0:03:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船	右・左	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR			50	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	一定ペース		300	0:07:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2100	0:57:10