

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	DES			200	0:03:30	
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	×	4	1	1' 35"	3	FR	大きく泳ごう			400	0:06:20	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング`			100	0:03:00	
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パ`ドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内			150	0:03:30
3)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パ`ドル H	セットレスト30"			450	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	一定ペ`ース			1200	0:18:00	
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	H			300	0:04:00	
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E			300	0:06:30	
				1	2	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										3850	1:25:50		



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/5 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

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	DES					200	0:03:30
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	×	3	1	1' 40"	3	FR	大きく泳ごう					300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング`					100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パ`トル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パ`トル H	セットレスト30"				450	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	4	3	1' 35"	4	FR	一定ペ`ース					1200	0:19:00
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	H					300	0:04:00
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E					300	0:06:30
				1	2	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													3750	1:26:00

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
7/5 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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	DES				200	0:04:00
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	×	3	1	1' 50"	3	FR	大きく泳ごう				300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング				100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	ハドル H	セットレスト30"			450	0:06:45
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース				900	0:15:45
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	H				300	0:04:30
3)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E				300	0:06:45
				1	2	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												3450	1:25:45



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/5 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

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	DES			200	0:04:00
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	×	3	1	1' 55"	3	FR	大きく泳ごう		300	0:05:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング`		100	0:03:00	
2)	P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パ`ドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		100	0:02:40	
3)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パ`ドル H セットレスト30"		400	0:06:00	
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペ`ース		900	0:16:30	
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H		300	0:05:00	
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00	
				1	2	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										3350	1:25:25	



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/5 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

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	DES				200	0:04:00
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	×	3	1	2' 00"	3	FR	大きく泳ごう		300	0:06:00		
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00		
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング`		100	0:03:00		
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パ`ドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00		
3)	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パ`ドル H セットレスト30"		400	0:06:40		
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペ`ース		900	0:17:15		
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30		
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00		
				1	2	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	1:25:55		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

7/5 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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	DES			200	0:04:30
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	×	3	1	2' 10"	3	FR	大きく泳ごう			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング`			100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パ`ドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
3)	P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パ`ドル H	セットレスト30"		400	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペ`ース			600	0:12:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H			200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E			200	0:05:00
				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	1:25:00	