

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	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	100	×	5	1	1' 40"	3・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く			500	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	ハドル H			300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"～顔上げダッシュ			80	0:04:00
3)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			700	0:10:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)～3)→レストナシ 3)→4)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											3430	1:25:50

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
8/2 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	100	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	100	×	5	1	1' 45"	3・5	FR	E/Hby50	H→フィニッシュを強く		500	0:08:45
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル	H		300	0:07:00
				1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"			0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"～顔上げダッシュ			80	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	1' 00"				1)～3)→レストナシ 3)→4)レスト1'			0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3330	1:25:45

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	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	100	×	4	1	1' 50"	3・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く			400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	5	1	1' 10"	7	FR	パドル H			250	0:05:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"～顔上げダッシュ			80	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)～3)→レストナシ 3)→4)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3180	1:26:10

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
8/2 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	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	100	×	4	1	1' 55"	3・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く			400	0:07:40	
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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	
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	パドル H			200	0:04:40	
				1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"				0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00	
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"～顔上げダッシュ			80	0:04:00	
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00	
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00	
				1	1	1' 00"				1)～3)→レストナシ 3)→4)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											3130	1:26:20	

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
8/2 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	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	100	×	3	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く			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' 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	
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00	
				1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"				0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"～顔上げダッシュ			80	0:04:00	
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00	
				1	1	1' 00"				1)～3)→レストナシ 3)→4)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											3030	1:26:00	



【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

8/2 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

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)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00	
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	100	×	3	1	2' 10"	3・5	FR	E/Hby50 H→フィニッシュを強く			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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
2)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H			200	0:05:20	
				1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"				0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25	
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	5mラインでフローティング5"〜顔上げダッシュ			80	0:04:00	
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25	
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00	
				1	1	1' 00"				1)〜3)→レストナシ 3)→4)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											2780	1:25:40	