

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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				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' 30"	4	FR	6ビート				400	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	S	100	×	2	5	1' 50"	3	FR					1000	0:18:20
2)	S	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	H				500	0:06:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:10:00
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E				100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total												3650	1:25:00

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"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			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' 35"	4	FR	6ビート			300	0:04:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	2	5	1' 50"	3	FR				1000	0:18:20
2)	S	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	H			500	0:06:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E			100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3550	1:24:45

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン		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' 45"	4	FR	6ビート		400	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	2	4	2' 00"	3	FR			800	0:16:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H		400	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハトル 1E1H		600	0:12:00
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E		100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										3350	1:26:00

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"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	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"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	4	2' 00"	3	FR		800	0:16:00
2)	S	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	H	400	0:06:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:10



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/9 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【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	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン		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"	4	FR	6ビート		300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	2	4	2' 05"	3	FR			800	0:16:40
2)	S	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	H		400	0:06:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:10:50
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E		100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:24:55

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"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	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' 05"	4	FR	6ビート	300	0:06:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR		600	0:13:30
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H	500	0:11:40
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:24:25