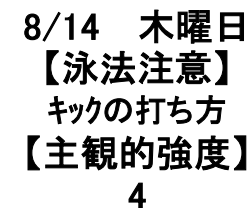


A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	右アッパ左ダウ/左アッパ右ダウ	腰の回転	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1' 0' 55"	3	FR	2ビート クロスオーバー		300	0:05:30
				1	1' 0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	P	50	×	3	1' 0' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES		150	0:03:00
2)	P	50	×	4	3' 0' 40"	5	FR	ハドル H セットレスト30"		600	0:08:00
				1	3' 0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
3)	S	100	×	6	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
4)	S	100	×	4	2' 0' 00"	3	FR	丁寧に		400	0:08:00
				1	2' 0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										4050	1:27:00



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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート クロスオーバー				300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES				150	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル H セットレスト30"				600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				400	0:06:20
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
4)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"					0:01:00
DW													0:05:00	
	Total												3850	1:26:20

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/14 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート クロスオーバー			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル H セットレスト30"			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			400	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			400	0:07:00
4)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3650	1:27:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/14 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート クロスオーバー			300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES			150	0:03:00
2)	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	ハドル H セットレスト30"			600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30
	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)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			400	0:07:20
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			400	0:07:20
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											3550	1:27:10



SUNNY FISH

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/14 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

									E		
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	x	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	200	x	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
1)	K	50	x	3	1	1' 20"	3	FR	右アッ°左ダウ°/左アッ°右ダウ° 腰の回転	150	0:04:00
2)	S	50	x	6	1	1' 05"	3	FR	2ビート クロスオーバー	300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	x	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	x	3	3	0' 50"	5	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
S	25	x	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	x	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	x	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
3)	S	100	x	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
4)	S	100	x	3	1	2' 05"	3	FR	丁寧に	300	0:06:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:35

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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	2ビート クロスオーバー	300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト15" 2)→3)レスト30" 3)→4)レスト15"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:27:30