

【テーマ】

【泳法注意】

準備期B

キックの打ち方

最大酸素摂取量

【主観的強度】

非常に強く あまり持続できない

7

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										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	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	6ビート	300	0:05:00
5)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	2ビート	600	0:09:00
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
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	×	2	1	2'00"	2・6	FR	E/Hby25	200	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H	200	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
4)	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	6ビート	150	0:04:30
5)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:30

【テーマ】

準備期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										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	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ヒート	300	0:05:30
5)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	2ヒート	600	0:09:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
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	×	2	1	2' 00"	2・6	FR	E/Hby25	200	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
4)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	6ヒート	150	0:04:30
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:00

【テーマ】

準備期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:04:00
1)	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
2)	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30
3)	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
4)	S	50	× 6	1	1'00"	4	FR	300	0:06:00
5)	S	100	× 6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
				1	4	0'30"			0:02:00
						1)~5)レスト30"			
1)	P	50	× 3	1	1'00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	50	× 4	1	1'15"	7	FR	200	0:05:00
				1	1	0'30"			0:00:30
						1)→2)レスト30"			
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
						CHO			ゆっくり泳ごう
1)	S	100	× 2	1	2'15"	2・6	FR	200	0:04:30
2)	S	50	× 2	1	1'30"	7	FR	100	0:03:00
3)	S	100	× 2	1	2'15"	2	FR	200	0:04:30
4)	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	100	× 2	1	2'00"	2	FR	200	0:04:00
				1	4	0'00"			0:00:00
						1)~5)レストナシ			
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:00

【テーマ】

準備期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:04:00
1)	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
2)	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30
3)	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30
4)	S	50	× 7	1	1'00"	4	FR	350	0:07:00
5)	S	100	× 6	1	1'50"	4	FR	600	0:11:00
			1	4	0'30"				0:02:00
1)	P	50	× 3	1	1'00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	50	× 4	1	1'15"	7	FR	200	0:05:00
			1	1	0'30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	1	2'15"	2・6	FR	200	0:04:30
2)	S	50	× 2	1	1'30"	7	FR	100	0:03:00
3)	S	100	× 1	1	2'30"	2	FR	100	0:02:30
4)	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	100	× 2	1	2'00"	2	FR	200	0:04:00
			1	4	0'00"				0:00:00
DW									0:05:00
	Total							3000	1:25:30

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											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	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				100	0:02:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート				300	0:06:00
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	2ビート				600	0:11:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES				150	0:03:00
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	×	2	1	2' 15"	2・6	FR	E/Hby25				200	0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H				100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビート				100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2950	1:25:00		

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
				1	4	0' 30"				0:02:00
							1)~5)レスト30"			
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
							1)→2)レスト30"			
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
							ゆっくり泳ごう			
1)	S	100	×	2	1	2' 30"	2・6	FR	200	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30
4)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
				1	4	0' 00"				0:00:00
							1)~5)レストナシ			
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:20