



【テーマ】
 準備期A
 最大酸素摂取量
 速く、強い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45		
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	5ストローク1ローリング		150	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											
Total								2500	0:55:10		



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

1/28 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-PU												
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR				150	0:02:45
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置でスカル		150	0:04:00
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR				150	0:02:45
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	5ストローク1ローリング			150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	ハドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"		FR	ハドル H		300	0:07:00
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												
Total											2500	0:57:30

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

1/28 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-PU													
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR					150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル				150	0:04:30
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR					150	0:03:00
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	5ストローク1ローリング				150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES			300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'15"		FR	パドル H			300	0:07:30
				1	3	0'30"		1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H			200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	3	0'30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"					0:01:30
DW													
Total												2300	0:56:00



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

1/28 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-PU											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	150	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30		
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	150	0:03:00		
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00		
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:03:30		
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											
Total								2300	0:56:30		



【テーマ】
 準備期A
 最大酸素摂取量
 速く、強い 比較的持続できる

1/28 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-PU											
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR	150	0:03:15		
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR	150	0:03:15		
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1'20"	7	FR	パドル H	300	0:08:00
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1'20"	7	FR	H	200	0:05:20
2)	S	100	×	2	2	2'05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											
Total								2100	0:56:10		



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

1/28 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-PU											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30		
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30		
K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00		
P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:04:30		
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)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	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											
Total								1950	0:55:10		