

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

1/14 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

A												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30	
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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ペース	ドロイン	800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	2・4・6	FR	パドル	DES	450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	1'05"	3・5・7	FR	パドル	DES	450	0:09:45
			1	2	0'30"				1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:01:00
S	50	×	12	1	0'45"	3	FR	姿勢に注意		600	0:09:00	
DW											0:05:00	
Total										3650	1:25:30	

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30	
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				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ トローイン				150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース トローイン				600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	2・4・6	FR	パドル DES				450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	1'05"	3・5・7	FR	パドル DES				450	0:09:45
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:01:00
S	50	×	12	1	0'50"	3	FR	姿勢に注意				600	0:10:00	
DW											0:05:00			
Total											3450	1:24:30		

【テーマ】

準備期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600		0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	パドル プルブイ	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"	3・5・7	FR	パドル DES	300	0:07:00
				1	1	0'30"					0:00:30
				1	1	0'30"					0:00:30
				1	1	0'30"					0:00:30
S	50	×	15	1	0'55"	3	FR	姿勢に注意	750		0:13:45
DW											0:05:00
Total									3300		1:24:45

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

1/14 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース トローイン	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"	3・5・7	FR	パドル DES	300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
S	50	×	15	1	0'55"	3	FR	姿勢に注意	750	0:13:45	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:15	



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

1/14 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
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	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース トローイン	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"	3・5・7	FR	パドル DES	300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
S	50	×	12	1	1'00"	3	FR	姿勢に注意	600	0:12:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:00	



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

1/14 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time		
W-PU										0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00		
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	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	ドロイン	500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	1' 15"	3・5・7	FR	パドル	DES	300	0:07:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:30
S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	姿勢に注意		400	0:08:40	
DW											0:05:00	
Total										2850	1:24:35	