

【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

1/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

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	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
5)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミング	600	0:10:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:00	

【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

1/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

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 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
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
5)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	左右のストロークのタイミング	600	0:11:00
				1	4	0'30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	25	×	4	2	0'45"	7	FR	H	200	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3150		1:26:30

【テーマ】  
基礎期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/31 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:05:45
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
5)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	左右のストロークのタイミング	600	0:11:30
				1	4	0'30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	25	×	4	2	0'45"	7	FR	H	200	0:06:00
				1	1	0'30"					0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:15	

【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

1/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で	150	0:04:00
4)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
5)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミング	400	0:08:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									2950	1:26:00	

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	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング	300	0:06:30
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で	100	0:03:00
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	左右のストロークのタイミング	400	0:09:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:30	