

【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

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	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	150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	6	スカーリング	100	0:03:20	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			0:00:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	8	1' 25"	4	FR	800	0:11:20
2)	S	100	×	1	8	1' 35"	3	FR	800	0:12:40
				1	7	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									0:05:00	
Total								3850	1:26:20	

【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

2/9 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	フルブイナシ	100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル	ストローク数を少なく		600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	1' 40"	4	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	1	6	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3400	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

2/9 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	ドロイン		150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	フルブイナシ	100	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:03:30	
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	パドル	ストローク数を少なく	500	0:09:10	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	6	1' 45"	4	FR			600	0:10:30	
2)	S	100	×	1	6	1' 55"	3	FR			600	0:11:30	
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3300	1:25:40	

【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

2/9 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100 0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ フィニッシュを強く	150 0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150 0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ フィニッシュを強く	150 0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	600 0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	4	FR		500 0:09:10
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR		500 0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:40	



【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

2/9 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	フルブイナシ	100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	フィニッシュを強く	150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	パドル	ストローク数を少なく	500	0:10:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	4	FR		400	0:08:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	3	FR		400	0:08:40	
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total										2900	1:26:00	