

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定ペース	600		0:09:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	3	0'50"	3	FR	パドル	900	0:15:00
2)	P	50	×	2	3	0'40"	7	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	2	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	1'30"	4	FR	一定ペース	500	0:07:30
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3800		1:25:30

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース	600		0:09:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	3	0'50"	3	FR	パドル	900	0:15:00
2)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	1'35"	4	FR	一定ペース	500	0:07:55
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3650		1:25:25

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600		0:10:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	2	0'40"	7	FR	パドル H	100	0:01:20
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0'00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:25:20

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600		0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	2	0'45"	7	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	1'50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	1	0'00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:25:10

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	5	2	1'00"	3	FR	パドル		500	0:10:00
2)	P	50	×	1	2	0'45"	7	FR	パドル H		100	0:01:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H		150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース		500	0:09:35
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:05

【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

2/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500		0:10:25
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
2)	P	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	パドル H	100	0:01:40
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"					0:00:00
	DW										0:05:00
	Total								2900		1:24:35