

【テーマ】

強化期A

最大無酸素的

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*	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	ハドル			300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	4	FR	ハドル			300	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	2・7	FR	ハドル 1E1H			200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり			100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
1)	K	25	×	4	2	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			200	0:05:00
3)	S	100	×	6	2	1' 30"	4	FR	一定ペース			1200	0:18:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7・1	FR	1H1E			200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total										3700	1:26:50		

【テーマ】
強化期A
最大無酸素的
非常に強く あまり持続できない

3/16 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	4	FR	ハドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	2・7	FR	ハドル 1E1H	200	0:05:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	K	25	×	4	2	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:05:20
3)	S	100	×	5	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7・1	FR	1H1E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:30	

【テーマ】
 強化期A
 最大無酸素的
 非常に強く あまり持続できない

3/16 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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*	3スカル→両手ストローク	繰り返し 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
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR	ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	2	0'50"	4	FR	ハドル	200	0:03:20
3)	P	50	×	2	2	1'15"	2・7	FR	ハドル 1E1H	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	×	4	2	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	1'50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
4)	S	50	×	2	2	1'15"	7・1	FR	1H1E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:00

【テーマ】
強化期A
最大無酸素的
非常に強く あまり持続できない

3/16 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	1'20"	2	スカーリング*	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	2	1'00"	3	FR	ハドル	200	0:04:00
2)	P	50	×	2	2	0'55"	4	FR	ハドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	2	2	1'15"	2・7	FR	ハドル 1E1H	200	0:05:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
1)	K	25	×	4	2	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	1'55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
4)	S	50	×	2	2	1'15"	7・1	FR	1H1E	200	0:05:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:00	

