



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/11 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	丁寧な泳ごう			600	0:10:30
DW												0:05:00
Total											3550	1:26:10

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/11 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイドスカーリングキック			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:11:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:00

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/11 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H	200	0:05:00
S	100	×	5	1	1'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	500	0:09:35
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:35



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/11 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:13:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H	200	0:05:00
S	100	×	4	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:00



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/11 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 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' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:25