

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7

A										Dis	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			150	0:03:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
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)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
3)	P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			600	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00	
DW											0:05:00		
Total											3550	1:26:20	

B										Dis	Time		
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			150	0:03:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
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)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
3)	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			400	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00	
DW											0:05:00		
Total										3350	1:25:10		

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 木曜日
【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	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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
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)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	パドル H	150	0:04:30
3)	P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	400	0:07:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:00	

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7

D										Dis	Time		
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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H			150	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
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)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0'45"	7	FR	パドル H			150	0:04:30
3)	P	200	×	2	1	3'40"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			400	0:07:20
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
K/S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			250	0:05:25	
DW											0:05:00		
Total										3100	1:25:45		

E										Dis	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
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)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	パドル H			150	0:04:30
3)	P	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			400	0:07:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
K/S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			200	0:04:20	
DW											0:05:00		
Total											3050	1:26:00	

F										Dis	Time			
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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング				150	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H				100	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
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)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES				150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	パドル H				150	0:04:30
3)	P	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング				400	0:08:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				200	0:04:40	
DW											0:05:00			
Total											2800	1:25:50		