

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
S	200	×	3	1	3'15"	4	FR	一定ペース	600	0:09:45	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ 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)	P	50	×	1	6	1'00"	3	FR	パドル E	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	0'40"	7	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	5	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1'35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
2)	K/S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0'30"					0:01:00
DW											
Total									2800	0:56:35	



【テーマ】  
強化期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日  
【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											
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0'55"	2	FR		150	0:02:45	
S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ 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)	P	50	×	1	6	1'10"	3	FR	パドル E	300	0:07:00
2)	P	50	×	1	6	0'40"	7	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	5	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
2)	K/S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0'30"					0:01:00
DW											
Total									2700	0:57:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日  
 【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											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
S	200	×	3	1	3'45"	4	FR	一定ペース	600	0:11:15	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ 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)	P	50	×	1	4	1'15"	3	FR	パドル E	200	0:05:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	3	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	K/S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:20
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0'30"					0:01:00
DW											
Total									2550	0:57:05	

【テーマ】  
強化期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日  
【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											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
S	200	×	3	1	4'00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ 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)	P	50	×	1	4	1'15"	3	FR	パドル E	200	0:05:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	3	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
2)	K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0'30"					0:01:00
DW											
Total									2500	0:57:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日  
 【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											
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
S	200	×	3	1	4'15"	4	FR	一定ペース	600	0:12:45	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
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)	P	50	×	1	4	1'20"	3	FR	パドル E	200	0:05:20
2)	P	50	×	1	4	0'50"	7	FR	パドル H	200	0:03:20
				1	3	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2'05"	4	FR	一定ペース	200	0:04:10
2)	K/S	50	×	2	1	1'15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0'30"					0:01:00
DW											
Total									2350	0:57:05	



【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/13 土曜日  
 【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											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
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)	P	50	×	1	4	1' 25"	3	FR	パドル E	200	0:05:40
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	7	FR	パドル H	200	0:03:40
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											
Total									2250	0:57:00	