

【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

4/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	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
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	4	FR		300	0:04:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
	P	50	×	6	4	0' 40"	5	FR	パドル	1200	0:16:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	3ストローク3"ストップ 強いキックを打ち続ける	150	0:04:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	7・2	FR	2H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:25:30

【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

4/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
1)	S	100	×	3	1	1'40"	3	FR			300	0:05:00	
2)	S	100	×	3	1	1'30"	4	FR			300	0:04:30	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00	
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO×4	150	0:04:30	
	P	50	×	8	3	0'45"	5	FR	パドル		1200	0:18:00	
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00	
	K	50	×	3	1	1'20"	5	FR	3ストローク3"ストップ	強いキックを打ち続ける	150	0:04:00	
	S	25	×	8	1	0'30"	7・2	FR	2H2E	H→顔上げ横呼吸	200	0:04:00	
DW												0:05:00	
Total											3550	1:25:30	

【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

4/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	3ストローク3"ストップ 強いキックを打ち続ける	150	0:04:00
	S	25	×	8	1	0' 35"	7・2	FR	2H2E H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3250	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

4/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR			300	0:05:45	
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR			300	0:05:15	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00	
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO×4	150	0:04:30	
	P	50	×	4	4	0'50"	5	FR	パドル		800	0:13:20	
				1	3	0'30"			セットレスト30"			0:01:30	
	K	50	×	3	1	1'30"	5	FR	3ストローク3"ストップ	強いキックを打ち続ける	150	0:04:30	
	S	25	×	8	1	0'35"	7・2	FR	2H2E	H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40	
DW												0:05:00	
Total											3150	1:25:00	

【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

4/29 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR			300	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR			300	0:05:30	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00	
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO×4	150	0:04:30	
	P	50	×	3	5	0'50"	5	FR	パドル		750	0:12:30	
				1	4	0'30"			セットレスト30"			0:02:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	5	FR	3ストローク3"ストップ	強いキックを打ち続ける	150	0:04:30	
	S	25	×	8	1	0'35"	7・2	FR	2H2E	H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40	
DW												0:05:00	
Total											3100	1:25:40	

【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

4/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30	
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR			300	0:06:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	150	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:30	
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO×4	150	0:04:30	
	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30	
	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	3ストローク3"ストップ	強いキックを打ち続ける	100	0:03:00	
	S	25	×	8	1	0' 40"	7・2	FR	2H2E	H→顔上げ横呼吸	200	0:05:20	
DW												0:05:00	
Total											2850	1:24:50	