

【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

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	1'30"	5	FR					300	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
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	
1)	P	50	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル				300	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1'10"	7	FR	パドル H				150	0:03:30
				1	1	1'00"			1)→2)レスト1'					0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト				150	0:04:00	
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m				100	0:04:00
2)	S	25	×	8	1	0'30"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E				200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
DW														
Total												2700	0:58:00	

【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

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
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	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	1	1' 35"	5	FR		200	0:03:10
				1	1	0' 30"					0:00:30
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
				1	1	1' 00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m	100	0:04:00
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	200	0:04:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											
Total									2600	0:57:50	

【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

6/17 土曜日
【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											
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	
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	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
				1	1	1' 00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m	100	0:04:00
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	200	0:04:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											
Total									2500	0:57:40	

【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

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
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	100	×	4	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	400	0:07:20
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR パドル H	150	0:03:30
				1	1	1' 00"		1)→2)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 6サイト	150	0:04:00	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR 奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m	100	0:04:00
2)	S	25	×	8	1	0' 40"	7・2	FR 奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	200	0:05:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
DW										
Total								2400	0:57:40	

【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

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	一定ペース				300	0:05:45
2)	S	100	×	2	1	1'50"	5	FR					200	0:03:40
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
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	
1)	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	パドル				300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	1'15"	7	FR	パドル H				150	0:03:45
				1	1	1'00"			1)→2)レスト1'					0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	6サイト				100	0:03:00	
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m				100	0:04:00
2)	S	25	×	8	1	0'40"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E				200	0:05:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
DW														
Total												2250	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

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース				300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR					200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
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	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル				300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H				100	0:02:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト				100	0:03:00	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→25m				100	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E				150	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
DW														
Total												2150	0:57:00	