

【テーマ】  
強化期B  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

5/25 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:09:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:07:00
	DW										0:05:00
	Total								3700	1:27:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

5/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	S	200	×	1	1	3' 45"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:03:45
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:45
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:08:00
	DW										0:05:00
	Total								3500	1:27:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

5/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:08:00
	DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

5/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:08:00
	DW										0:05:00
	Total								3200	1:25:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

5/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	S	200	×	1	1	4' 15"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:15
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:15
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:45
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:08:00
	DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:15	

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20
	P	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイト°	300	0:09:00
	DW										0:05:00
	Total								2950	1:27:10	