

【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

7/8 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	S	100	×	4	2	1' 35"	3	FR	丁寧に ドローイン	800	0:12:40
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 25"	4	FR		800	0:11:20
				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
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	3	FR	T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	270	0:05:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3520	1:25:00	



【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

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR ハドル H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR 丁寧に ドローイン	600	0:10:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200	0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	800	0:12:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	8	1	0' 55"	3	FR T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	360	0:07:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3410	1:25:20

【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

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2 スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2 FR		200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4 FR	板ヘッドダウン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	パドルの先端を掴む	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7 FR	パドル H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3 FR	丁寧に	600	0:11:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7 FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4 FR		600	0:10:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9 FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	7	1	1' 00"	3 FR	T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	315	0:07:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3165		1:25:00

【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

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR ハドル H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR 丁寧に ドローイン	600	0:11:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	6	1	1' 00"	3	FR T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	270	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3120	1:25:00



【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

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR ハドル H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR 丁寧に ドローイン	600	0:12:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	5	1	1' 00"	3	FR T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	225	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3075	1:25:00

【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

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
4)	P	50	×	5	1	1' 20"	7	FR	パドル H	250	0:06:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に ドローイン	600	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	45	×	5	1	1' 10"	3	FR	T字でターン 前半25m顔上げ横呼吸	225	0:05:50
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2825	1:25:50	