

【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

7/16 日曜日
 【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									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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	4	1	3' 00"	4	FR 1/3呼吸	800	0:12:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
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"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	800	0:12:00	
S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:00	

【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

7/16 日曜日
【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								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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	4	1	3' 15"	4	FR 1/3呼吸	800	0:13:00
				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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ°	150	0:04:00
	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	700	0:11:05
	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:05	

【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

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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR 1/3呼吸	600	0:10:30
				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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	700	0:12:15
	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:45	

【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

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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR 1/3呼吸	600	0:11:00
				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ°	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3100	1:26:00	

【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

7/16 日曜日
 【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									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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR パドル H	150	0:04:00
4)	P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR 1/3呼吸	600	0:11:30
				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ°	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3050	1:26:00	



【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

7/16 日曜日
 【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								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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル` プルブイ` パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	5	FR` パドル` プルブイ` 片手前右/左by25` H	150	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR` パドル` H	150	0:04:30
4)	P	200	×	3	1	4' 10"	4	FR` 1/3呼吸	600	0:12:30
				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR` 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR` キャッチアップ`	100	0:03:00
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
	S	50	×	2	2	1' 10"	7	FR` H	200	0:04:40
				1	1	1' 00"			0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:26:00	