

【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

7/25 火曜日
 【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											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	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
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミング 1/3呼吸	300	0:05:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
5)	S	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 ストロークのタイミング	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
1)	S	50	×	1	1	1' 00"	2	FR	E	50	0:01:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3600		1:27:00

【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

7/25 火曜日
【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											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	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
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キックは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミング	1/3呼吸	300	0:05:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
5)	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:50
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸	ストロークのタイミング	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H	セットレスト30"	450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
1)	S	50	×	1	1	1' 00"	2	FR	E		50	0:01:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m		100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total									3400			1:26:50

【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

7/25 火曜日
 【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											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	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
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミング 1/3呼吸				300	0:05:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H				200	0:05:00
5)	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				800	0:14:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 ストロークのタイミング				150	0:03:00
2)	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H セットレスト30"				450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:01:30
1)	S	50	×	1	1	1' 00"	2	FR	E				50	0:01:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m				100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E				100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3200	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

7/25 火曜日
 【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										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	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	
2) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 左右のストロークのタイミング 1/3呼吸	300	0:06:00	
4) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00	
5) S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	800	0:14:40	
			1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR パドル 1/3呼吸 ストロークのタイミング	150	0:03:00	
2) P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR パドル H セットレスト30"	450	0:07:30	
			1	3	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:01:30	
1) S	50	×	1	1	1' 00"	2	FR E	50	0:01:00	
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9-1	FR 奇数→顔上げ15m	100	0:04:00	
3) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3200		1:27:10

【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

7/25 火曜日
 【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									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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	200	0:05:00
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	450	0:09:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:01:30
1)	S	50	×	1	1	1' 00"	2	FR	50	0:01:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9-1	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3000	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

7/25 火曜日
 【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										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	50	×	3	1	0' 30"	2	FR	150	0:01:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00
5)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	450	0:09:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:01:30
1)	S	50	×	1	1	1' 15"	2	FR	50	0:01:15
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9-1	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:27:05