

【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

8/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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	×	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	両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2700	0:57:10	



【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

8/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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	×	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	両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2600	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

8/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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	×	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	両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
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	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0'00"					0:00:00
DW											
Total									2450	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

8/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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	×	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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	5	1	1'20"	7	FR ハドル H	250	0:06:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR H	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR 丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2400	0:57:10	



【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

8/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4'15"	2	FR		200	0:04:15	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2'00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00	
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	×	5	1	1'20"	7	FR	パドル H	250	0:06:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0'00"					0:00:00
DW											
Total									2300	0:57:05	



【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

8/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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	×	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	両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00	
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' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	丁寧に	200	0:04:40
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2150	0:57:00	