

【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

8/12 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									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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	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
1)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR 6ビート	400 0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200 0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR 一定ペース	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
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	25	×	6	3	0' 25"	7	FR パドル H	450	0:07:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	5	1	0' 55"	3	FR T字でターン	225 0:04:35
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3475	1:25:35

【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

8/12 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									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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	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
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR 6ビート	300 0:05:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200 0:04:00
3)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR 一定ペース	800 0:12:40
				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
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	25	×	6	3	0' 25"	7	FR パドル H	450	0:07:30
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	5	1	0' 55"	3	FR T字でターン	225 0:04:35
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3375	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

8/12 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									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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	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
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR 6ビート	300 0:05:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200 0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR 一定ペース	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
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	25	×	6	3	0' 30"	7	FR パドル H	450	0:09:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	4	1	1' 00"	3	FR T字でターン	180 0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3130	1:25:30

【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

8/12 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									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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	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
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR 6ビート	300 0:05:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR H	200 0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR 一定ペース	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
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	25	×	6	3	0' 30"	7	FR パドル H	450	0:09:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	3	1	1' 00"	3	FR T字でターン	135 0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3085	1:25:30

【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

8/12 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									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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	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
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR 6ビート	200 0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1' 05"	7	FR H	200 0:04:20
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR 一定ペース	600 0:11:30
				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
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	25	×	6	3	0' 30"	7	FR パドル H	450	0:09:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	3	1	1' 05"	3	FR T字でターン	135 0:03:15
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								2985	1:25:05

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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	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
1)	S	50	×	2	2	1' 05"	5	FR 6ビート	200 0:04:20
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	7	FR H	200 0:04:40
3)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	600 0:12:30
				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
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100	0:02:40
P	25	×	4	3	0' 30"	7	FR パドル H	300 0:06:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"	0:01:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR 丁寧に	100 0:02:15
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	45	×	3	1	1' 10"	3	FR T字でターン	135 0:03:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								2785	1:25:15