

【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

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ* リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	2	FR E	900	0:15:45
2)	S	50	×	1	3	0' 35"	7	FR H	150	0:01:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR ハドル	500	0:07:30
3)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:09:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・3・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト*	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:30

【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

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ* リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	2	FR	E	900	0:16:30
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・3・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト*	300	0:07:00
	DW										0:05:00
	Total								3600	1:26:30	

【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

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	2	FR E	900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR ハドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・3・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト°	300	0:08:00	
DW									0:05:00	
Total								3300	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

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ* リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 05"	2	FR E	900	0:18:45
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	7	FR H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR ハドル	250	0:04:10
3)	P	100	×	4	1	1' 50"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・3・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト*	300	0:08:00	
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30

【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

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ* リカバリー→耳に触れ指先入水	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	2	FR E	900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR ハドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・3・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト*	300		0:08:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:27:15



8/20 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

【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

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ* リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	H	100	0:01:50
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:20
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・3・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト*	300	0:09:00
	DW										0:05:00
	Total								2900	1:26:00	