

【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
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
Drill	50	×	2	1	1' 00"	4	FR	パドル	片手前右/左by25 H	100	0:02:00
P	50	×	10	1	1' 10"	2・7	FR	パドル	1E1H	500	0:11:40
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		右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR		片手前右/左by25 キックを打とう	100	0:02:30
19	S	200	×	1	5	3' 10"	4	FR		1000	0:15:50
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	4	FR		500	0:07:55
3)	S	50	×	1	5	1' 05"	7	FR	H 強いキックを打とう	250	0:05:25
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:20

【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

8/31 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
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	
Drill	50	×	3	1	1'00"	4	FR パドル 片手前右/左by25 H	150	0:03:00	
P	50	×	8	1	1'10"	2・7	FR パドル 1E1H	400	0:09:20	
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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR 片手前右/左by25 キックを打とう	100	0:02:30	
19	S	200	×	1	5	3'20"	4	FR	1000	0:16:40
2)	S	100	×	1	5	1'40"	4	FR	500	0:08:20
3)	S	50	×	1	5	1'10"	7	FR H 強いキックを打とう	250	0:05:50
				1	4	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3450	1:25:40	

【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

8/31 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
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	
Drill	50	×	3	1	1'10"	4 FR	パドル 片手前右/左by25 H	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1'15"	2-7 FR	パドル 1E1H	400	0:10:00	
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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	片手前右/左by25 キックを打とう	150	0:04:00	
19	S	200	×	1	4	3'30"	4 FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4 FR		400	0:07:00
3)	S	50	×	1	4	1'15"	7 FR	H 強いキックを打とう	200	0:05:00
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3150		1:25:00

【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

8/31 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
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	
Drill	50	×	2	1	1'15"	4	FR パドル 片手前右/左by25 H	100	0:02:30	
P	50	×	8	1	1'15"	2・7	FR パドル 1E1H	400	0:10:00	
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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 キックを打とう	150	0:04:00	
19	S	200	×	1	4	3'40"	4	FR	800	0:14:40
2)	S	100	×	1	4	1'50"	4	FR	400	0:07:20
3)	S	50	×	1	4	1'20"	7	FR H 強いキックを打とう	200	0:05:20
				1	3	0'00"				0:00:00
DW										0:05:00
Total								3100	1:25:20	

【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

8/31 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
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	
Drill	50	×	2	1	1'15"	4	FR パドル 片手前右/左by25 H	100	0:02:30	
P	50	×	6	1	1'20"	2・7	FR パドル 1E1H	300	0:08:00	
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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 キックを打とう	150	0:04:30	
19	S	200	×	1	4	3'50"	4	FR	800	0:15:20
2)	S	100	×	1	4	1'55"	4	FR	400	0:07:40
3)	S	50	×	1	4	1'25"	7	FR H 強いキックを打とう	200	0:05:40
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3000	1:25:10	



【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

8/31 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR パドル 片手前右/左by25 H	100	0:03:00
P	50	×	8	1	1' 30"	2・7	FR パドル 1E1H	400	0:12:00
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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 キックを打とう	150	0:04:30
19	S	200	×	1	3	4' 10"	4	FR	600 0:12:30
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR	300 0:06:15
3)	S	50	×	1	3	1' 25"	7	FR H 強いキックを打とう	150 0:04:15
				1	2	0' 00"			0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								2750	1:26:20