

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/9 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	H	100	0:01:20
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
				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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	3			400	0:06:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR		200	0:03:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3500		1:26:10

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	H	100	0:01:20
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR		200	0:03:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:25:50

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/9 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:01:30
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
				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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3200		1:26:00

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	H	100	0:01:40
3)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
				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	
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	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	3			200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3100		1:26:00

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
				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	
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	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
3)	P	100	×	2	1	2' 01"	3			200	0:04:02
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR		200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2850		1:25:12



【テーマ】
 調整期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

9/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	6	1	0' 45"	2	ソグドックパドキックを打つ	150	0:04:30
DW									0:05:00
Total								450	0:26:30