

【テーマ】
 準備期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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 45"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:15	
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' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
4)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:55	

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/17 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
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' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
P	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
4)	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	丁寧に	200	0:03:45
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:55	

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/17 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20	
P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:20	

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/17 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00	
P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:15	



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/17 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:15	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	100	0:03:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:30	
P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:00	



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/17 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3-4-5	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 パドル	100	0:03:00	
P	50	×	6	1	1' 20"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:08:00	
P	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
4)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:50	