

【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

9/26 火曜日
【泳法注意】
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	×	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	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00	
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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
2)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:04:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	400	×	1	1	7' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:07:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:26:00	

【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

9/26 火曜日
【泳法注意】
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	×	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	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00	
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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR		800	0:13:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:03:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	400	×	1	1	7' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:07:00
DW											0:05:00
Total									3450	1:26:20	

【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

9/26 火曜日

【泳法注意】

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	×	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	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	400	×	1	1	8' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00	
DW											0:05:00
Total									3250	1:26:40	

【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

9/26 火曜日
【泳法注意】
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	×	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	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00	
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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	400	×	1	1	8' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00	
DW											0:05:00
Total									3200		1:26:25

【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

9/26 火曜日
【泳法注意】
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	×	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	12サイドスカーリングキック	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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR		500	0:10:00
2)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	400	×	1	1	8' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00	
DW											0:05:00
Total									3100		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

9/26 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	FR	ソングドックパドルキックを打つ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR		600	0:12:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	400	×	1	1	8' 30"	3	FR	丁寧に	400	0:08:30	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:50	