

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
S	200	×	3	1	3' 30"	2・3・4	FR	DES	600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
4)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	丁寧に	300	0:05:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:00	

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	200	×	3	1	3' 40"	2・3・4	FR	DES	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	丁寧に	300	0:05:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:30	

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	200	×	3	1	4'00"	2・3・4	FR	DES	600		0:12:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0'30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
5)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に	300	0:05:30
				1	4	0'30"					0:02:00
DW											0:05:00
Total									3150		1:26:00

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
S	200	×	3	1	4'00"	2・3・4	FR	DES	600	0:12:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
5)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	丁寧に	250	0:05:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:00	

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
S	200	×	3	1	4'00"	2・3・4	FR	DES	600	0:12:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
5)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:00	



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 30"	2・3・4	FR	DES	600	0:13:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	大きい板にフィニッシュ後タッチ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
5)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:40	