



【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

11/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										
S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00		
1)	K	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:03:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:04:30
				1	2					
	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
	P	100	× 8	1	1' 30"	4	FR	パドル	800	0:12:00
1)	S	50	× 3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	50	× 3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	50	× 1	1	1' 30"	1	CHO	E	50	0:01:30
4)	S	25	× 4	1	0' 45"	8	CHO	H	100	0:03:00
				1	3					
DW										
Total									2750	0:56:30



【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

11/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	100	×	3	1	1'45"	2・3・4	FR DES	300	0:05:15	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR ファイニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	×	8	1	1'40"	4	FR ハドル	800	0:13:20	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR H	150	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
DW										
Total								2750	0:57:05	

【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

11/4 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU												
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	ハドル			700	0:12:15
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												
Total											2650	0:57:15

【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

11/4 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

D												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU												
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	フルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ハドル		600	0:11:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												
Total											2550	0:56:30



【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

11/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU												
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	フルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	ハドル		600	0:11:30
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		200	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												
Total											2450	0:57:00



【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

11/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											
S	50	×	6	1	1'10"	2	FR			300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:05:00
S	100	×	3	1	2'15"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:45
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	200	0:04:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
P	100	×	5	1	2'05"	4	FR	パドル		500	0:10:25
1)	S	100	×	2	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	200	0:04:20
2)	S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	H	150	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											
Total										2250	0:57:20