

【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

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	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1' 0' 40"	5	FR	6ビート	300	0:04:00
				1	2' 0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1' 0' 40"	3	FR	ゲーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1' 0' 55"	2・6	FR	1E1H パドル	400	0:07:20
3)	S	50	×	6	1' 1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
				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)	S	100	×	1	3' 1' 50"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:05:30
2)	S	50	×	1	3' 0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	3	3' 1' 30"	3	FR	一定ペース	900	0:13:30
				1	2' 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:20

【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

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	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1' 0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	2' 0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1' 0' 40"	3	FR	ゲーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1' 0' 00"	2・6	FR	1E1H パドル	300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1' 0' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
				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)	S	100	×	1	3' 1' 50"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:05:30
2)	S	50	×	1	3' 0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	3	3' 1' 40"	3	FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	2' 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	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

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	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30	
2)	Drill	50	×	3	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
3)	S	50	×	6	1'50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	P	25	×	6	1'40"	3	FR	ゲーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00	
2)	P	50	×	6	1'00"	2・6	FR	1E1H パドル	300	0:06:00	
3)	S	50	×	3	1'10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30	
				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)	S	100	×	1	3	2'00"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	0'40"	7	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	一定ペース	900	0:16:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	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

10/14 土曜日

【泳法注意】

キックと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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1'0'55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	2'0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1'0'40"	3	FR	ゲーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1'1'00"	2・6	FR	1E1H パドル	200	0:04:00
3)	S	50	×	3	1'1'10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
				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)	S	100	×	1	3'2'00"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	3'0'45"	7	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	3	3'1'55"	3	FR	一定ペース	900	0:17:15
				1	2'0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:30

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	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	5	1	0'55"	5	FR	6ビート	250	0:04:35
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	グーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00
2) P	50	×	4	1	1'00"	2・6	FR	1E1H パドル	200	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	パドル 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) S	100	×	1	3	2'05"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:15
2) S	50	×	1	3	0'45"	7	FR	H	150	0:02:15
3) S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	一定ペース	900	0:18:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:05



【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

10/14 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	6ビート	250	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ゲーで泳ぐ プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H パドル	200	0:04:40
3)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H	150	0:04:30
				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)	S	100	×	1	3	2' 10"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:20	