

【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

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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
3)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	8	1	2' 55"	4	FR 一定ペース	1600	0:23:20
	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 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	7	FR パドル H	200	0:04:40
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR H	150	0:03:45
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:45



【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

11/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150		0:05:00
1) K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
2) P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100		0:03:00
3) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300		0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	200	×	7	1	3' 10"	4	FR 一定ペース	1400		0:22:10
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 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150		0:04:00
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200		0:05:00
3) P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300		0:05:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1) S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR H	150		0:03:45
2) S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100		0:02:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:25

【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

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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
3)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
	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 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00			
Total								3200	1:26:00		

【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

11/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	×	6	1	0'50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
2)	P	×	4	1	0'45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
3)	K/S	×	6	1	1'10"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:07:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	×	6	1	3'40"	4	FR 一定ペース	1200	0:22:00	
	S	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150	0:04:00	
2)	P	×	4	1	1'15"	7	FR パドル H	200	0:05:00	
3)	P	×	2	1	2'00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	S	×	2	1	1'15"	7	FR H	100	0:02:30	
2)	S	×	1	1	2'00"	2	FR E	100	0:02:00	
			1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3100	1:26:00	

【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

11/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
3)	K/S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	250	0:05:50
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	6	1	3' 50"	4	FR 一定ペース	1200	0:23:00
	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 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR H	100	0:02:30
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:50



【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

11/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150		0:05:00
1) K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:05:00
2) P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100		0:03:00
3) K/S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	250		0:06:15
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	200	×	5	1	4' 10"	4	FR 一定ペース	1000		0:20:50
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 12ストローク以内 身体を斜めにして伸びる	150		0:04:00
2) P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR パドル H	200		0:05:20
3) P	100	×	2	1	2' 05"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200		0:04:10
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1) S	50	×	2	1	1' 20"	7	FR H	100		0:02:40
2) S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR E	100		0:02:10
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2850		1:25:55