

【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	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	2~6	FR	ストロークはゆっくり キックを次第に強く打つ	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	50	×	3	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧	150	0:02:30
2)	P	50	×	16	1	0' 45"	6	FR	パドル	800	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	6	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:00	

【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

11/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~6	FR	ストロークはゆっくり キックを次第に強く打つ	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	50	×	3	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧	150	0:02:30
2)	P	50	×	14	1	0' 45"	6	FR	パドル	700	0:10:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:00	

【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

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	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルドアップ	200	0:04:00		
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3 FR	6サイト		100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ	アップキックを意識	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~6 FR	ストロークはゆっくり	キックを次第に強く打つ	300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	パドル	丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	14	1	0' 50"	6 FR	パドル		700	0:11:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7 FR	H	何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4 FR	一定ペース		800	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total								3400	1:25:10		

【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

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 プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR 6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ アップキックを意識	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~6	FR ストロークはゆっくり キックを次第に強く打つ	300	0:06:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	16	1	0' 55"	6	FR パドル	800	0:14:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3300	1:25:40	

【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

11/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	2~6	FR	ストロークはゆっくり キックを次第に強く打つ	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2)	P	50	×	14	1	0' 55"	6	FR	パドル	700	0:12:50
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:20	



【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

11/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~6	FR	ストロークはゆっくり キックを次第に強く打つ	300	0:07:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	6	FR	パドル	600	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:30	