

【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	
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
1)	P	100	×	1	6	2' 00"	2	FR ハドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0' 35"	7	FR ハドル H	300	0:03:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR 一定ペース	800	0:13:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 6サイド 呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR H	100	0:01:20
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	1	FR E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:20

【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

11/26 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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 ヒルトアップ	200	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
1)	P	100	×	1	5	2' 00"	2	FR ハドル 丁寧に	500	0:10:00
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	7	FR ハドル H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR 一定ペース	800	0:14:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 6サイド 呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR	600	0:10:30
3)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR H	100	0:01:30
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	1	FR E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3600	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

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	ビルトアップ			200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	ドロイン	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	パドル	丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	パドル	H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)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
S	200	×	4	1	3' 45"	3	FR	一定ペース			800	0:15:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	6サイト	呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H		100	0:01:30
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	1	FR	E		200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:10

【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	ビルトアップ			200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	ドロイン	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	パドル	丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	パドル	H	200	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)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
S	200	×	4	1	3' 45"	3	FR	一定ペース			800	0:15:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	6サイド	呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30
3)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H		100	0:01:30
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	1	FR	E		200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:27:00

【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

11/26 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	2	FR ハドル 丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	7	FR ハドル H	200	0:03:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
S	200	×	4	1	3' 55"	3	FR 一定ペース	800	0:15:40	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 6サイド 呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	600	0:12:00
3)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR H	100	0:01:30
4)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR E	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:10



【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

11/26 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			100	0:02:40	
1)	P	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	パドル 丁寧に			400	0:08:40
2)	P	50	×	1	4	0' 50"	7	FR	パドル H			200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
S	200	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース			600	0:12:45	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	6サイド 呼吸のタイミング			200	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR				600	0:12:30
3)	S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	H			100	0:01:40
4)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E			100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3100	1:26:35	