

【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

12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
4) P	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸	500	0:07:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	150	×	7	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	1050	0:15:10
1) K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:30
3) S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:40



【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

12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
4) P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸	400	0:06:20
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	150	×	7	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	1050	0:16:20
1) K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:45
3) S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:27:15

【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

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR パドル	300	0:05:00
4) P	100	×	4	1	1' 40"	4	FR 1/3呼吸	400	0:06:40
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	150	×	6	1	2' 30"	4	FR 一定ペース	900	0:15:00
1) K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2) S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR H 何秒で泳げるか?	100	0:02:30
3) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	400	0:07:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3500	1:27:10

【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

12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	プルブイ 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) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4) P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	150	×	6	1	2' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:16:00
1) K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2) S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	100	0:02:30
3) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	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

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1'15"	5	FR パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0'50"	5	FR パドル	200	0:03:20
4)	P	100	×	4	1	1'50"	4	FR 1/3呼吸	400	0:07:20
				1	3	0'30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	150	×	6	1	2'50"	4	FR 一定ペース	900	0:17:00	
1)	K/S	50	×	3	1	1'20"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR H 何秒で泳げるか？	100	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR 一定ペース	300	0:05:45
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:25



【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

12/5 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) Drill	50	×	4	1	1' 20"	5	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:20
3) P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
4) P	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	150	×	5	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	750	0:15:00
1) K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→6ビート	150	0:04:00
2) S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	100	0:03:00
3) S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:15