

【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

12/14 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル	700	0:10:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
4)	S	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3600	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

12/14 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
4)	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:30	

【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
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:00
3) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4) P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00
			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
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR DES	150	0:03:00
3) S	50	×	2	1	1' 00"	7	FR H	100	0:02:00
4) S	100	×	10	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	1000	0:17:30
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
Total								3300	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

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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
4)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR パドル	500	0:09:10
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR DES	150	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	7	FR H	100	0:02:00
4)	S	100	×	10	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	1000	0:18:20
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
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

12/14 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:00
3) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4) P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル	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
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	2	1	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
4) S	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1000	0:19:10
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:30



【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

12/14 木曜日  
 【泳法注意】  
 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' 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)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル 1/3呼吸 左右のタイミング合わせる	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20
4)	P	50	×	7	1	1' 00"	5	FR	パドル	350	0:07:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
4)	S	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	800	0:16:40
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:30	