

【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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00	
3) S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR 大きいストローク	200	0:04:00	
4) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00	
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
1) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR ハドル DES	150	0:03:00	
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00	
3) P	200	×	1	1	3' 30"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	200	×	1	3	3' 00"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
2) S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR	600	0:09:00	
3) S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	450	0:06:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3600	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

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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
2) Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00	
3) S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR 大きいストローク	200	0:04:00	
4) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00	
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
1) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR ハドル DES	150	0:03:00	
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00	
3) P	200	×	1	1	3' 30"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	200	×	1	3	3' 15"	4	FR 一定ペース	600	0:09:45	
2) S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	600	0:09:30	
3) S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	300	0:04:30	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:25:15	

【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	大きいストローク	150	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR		150	0:02:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:15	

【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

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR 大きいストローク	100	0:02:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR ハドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
1)	S	200	×	1	3	3' 40"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
										0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3200	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

12/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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	
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' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR ハドル プルプイ 片手前右/左by25 H	200	0:05:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR 大きいストローク	100	0:02:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"			0:01:30	
				1	3	0' 30"			0:01:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR ハドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"			0:00:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3150	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

12/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4 FR	200	0:04:30	
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	150	0:04:00	
3) S	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	150	0:03:30	
4) S	50	×	3	1	1' 20"	7 FR	150	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"		0:01:30	
1) P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6 FR	150	0:03:30	
2) P	50	×	4	1	1' 20"	7 FR	200	0:05:20	
3) P	200	×	1	1	4' 30"	2 FR	200	0:04:30	
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	200	×	1	2	4' 15"	4 FR	400	0:08:30	
2) S	100	×	3	2	2' 05"	4 FR	600	0:12:30	
3) S	50	×	1	2	1' 00"	6 FR	100	0:02:00	
			1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							2850	1:24:50	