

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックと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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:06:00
			1	2	0' 30"					0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
			1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	2ビート	300	0:05:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
			1	2	0' 00"					0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:30	



【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックと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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:06:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	2ビート	400	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3500	1:27:00	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
7

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	2ビート	300	0:05:45
3)	S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	500	0:08:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:27:00	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	250	0:04:35
				1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
3)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3250	1:26:45	



【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックと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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:30
3)	P	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	250	0:05:00
				1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	2ビート	300	0:06:15
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3150	1:26:55	



【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

1/14 日曜日  
【泳法注意】  
キックと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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 15"	2~7	FR	1~3DES 4~6→H→6ビート	300	0:07:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	2-7	FR	パドル 1E1H	300	0:08:00
3)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				1	2	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)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	2ビート	200	0:04:20
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									2900	1:26:40	