

【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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'35"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				600	0:09:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも				150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'35"	7	FR	H ストレートアーム				150	0:03:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ					0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0'45"	3	FR	パドル ストローク長を意識して				600	0:09:00
				1	1	0'00"		1)→2)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
1)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H				100	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1'35"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				600	0:09:30
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:25:30		

【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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1'40"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識	500	0:08:20
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'35"	7	FR	H ストレートアーム	150	0:03:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0'50"	3	FR	パドル ストローク長を意識して	600	0:10:00
				1	1	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)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識	600	0:10:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:50	

【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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				300	0:05:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも				150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0'35"	7	FR	H ストレートアーム				150	0:03:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ					0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク長を意識して				600	0:11:00
				1	1	0'00"		1)→2)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
1)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H				100	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				600	0:11:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3250	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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				300	0:05:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも				150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0'35"	7	FR	H ストレートアーム				150	0:03:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ					0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク長を意識して				500	0:09:10
				1	1	0'00"		1)→2)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
1)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H				100	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				600	0:11:30
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:25		

【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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				300	0:06:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも				150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H ストレートアーム				150	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ					0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク長を意識して				500	0:10:00
				1	1	0'00"		1)→2)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
1)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H				100	0:02:30
2)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				500	0:10:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3050	1:25:30		



【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

1/23 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ストレートアーム 水中もリカバリーも				150	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H ストレートアーム				150	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ					0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク長を意識して				400	0:08:40
				1	1	0' 00"		1)→2)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
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H				100	0:02:30
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカバリー-肘上げ意識				400	0:08:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											2850	1:25:50		