

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1'35"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	300	0:04:45
5)	S	50	×	3	1	1'15"	7	FR	H	150	0:03:45
				1	4	0'30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'40"	7	FR	パドル H	200	0:02:40
				1	3	0'00"					0:00:00
	S	100	×	7	1	1'30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
	S	25	×	12	1	0'30"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:40	

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	300	0:05:00
5)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	パドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
	S	25	×	12	1	0' 30"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:40	

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	300	0:05:30
5)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0'00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	S	25	×	12	1	0'35"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:45	

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1'55"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	200	0:03:50
5)	S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	H	150	0:04:30
				1	4	0'30"				0:02:00	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'50"	7	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
	S	25	×	12	1	0'35"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:20	

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	200	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	H	150	0:04:30
				1	4	0'30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'50"	7	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0'00"					0:00:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
	S	25	×	12	1	0'35"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:30	



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/1 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	呼吸のタイミングを意識	200	0:04:10
5)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2)	P	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
	S	25	×	12	1	0' 40"	7・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:00	