

【テーマ】

強化期A

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	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	
K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°				100	0:03:00	
P	50	×	10	1	1' 00"	2・7	FR	1E1H パドル				500	0:10:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR					600	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR					300	0:04:45
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	5	FR					150	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	1	4	0' 40"	7	FR	H				200	0:02:40
2)	S	100	×	2	4	1' 40"	4	FR					800	0:13:20
				1	3	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:03:00	
DW											0:05:00			
Total											3650	1:25:45		



【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/10 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【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	
K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00	
P	50	×	8	1	1' 00"	2・7	FR	1E1H パドル	400	0:08:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR		150	0:02:15
				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)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H	200	0:02:40
2)	S	100	×	2	4	1' 40"	4	FR		800	0:13:20
				1	3	1' 00"					0:03:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:24:45	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/10 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	100	0:04:00
							ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00
							5ストローク1ローリング		
P	50	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	400	0:09:20
							1E1H パドル		
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	FR	300	0:05:15
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"			0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
							ゆっくり泳ごう		
1)	S	50	×	1	3	0' 40"	FR	150	0:02:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	FR	600	0:10:30
				1	2	1' 00"			0:02:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		
DW									0:05:00
Total								3300	1:25:05



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/10 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	150	0:04:00	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	300	0:06:00	DES	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	100	0:04:00	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング°	
P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	400	0:10:00	1E1H パドル	
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	600	0:12:00	
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	200	0:03:50	
3)	S	50	×	1	1	0' 50"	5	FR	50	0:00:50	
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	150	0:02:30	H
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30	
				1	2	1' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:02:00
DW									0:05:00		
Total								3100	1:25:10		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2/10 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00	
P	50	×	8	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H パドル	400	0:10:40	
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	4	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	50	×	1	1	0' 55"	5	FR		50	0:00:55
				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)	S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
				1	2	1' 00"					0:02:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									2900	1:25:40	