

【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

2/18 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	800	0:12:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	板 片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° キックは強く打つ	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	150	×	2	3	2' 30"	3	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:30	



【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

2/18 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	800	0:13:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	板 片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° キックは強く打つ	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	150	×	2	3	2' 30"	3	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:00	

【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

2/18 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	板 片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° キックは強く打つ	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	150	×	2	3	2' 45"	3	FR		900	0:16:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:00	

【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

2/18 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	0'50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	200	×	3	1	3'40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	25	×	4	1	0'45"	6	FR	板 片脚ストップ→腰を伸ばす	左右6回ずつ	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ°	キックは強く打つ	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	150	×	2	3	2'55"	3	FR		900	0:17:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:50



【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

2/18 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル			150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
4)	P	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:08:20
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	板 片脚ストップ→腰を伸ばす 左右6回ずつ			100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ° キックは強く打つ			100	0:02:30
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H			150	0:03:45
2)	S	150	×	2	3	3' 15"	3	FR				900	0:19:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total											3000	1:26:35	