



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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									
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300 0:05:30
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150 0:04:00
2) S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800 0:12:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00
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
P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル1E1H	600 0:11:00
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	100 0:02:30
1) S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H	150 0:03:45
2) S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	E	300 0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									
Total								2900	0:56:55



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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														
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				150	0:04:00
2)	S	100	×	7	1	1' 40"	4	FR	一定ペース				700	0:11:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	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
	P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル1E1H				600	0:11:00
	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:02:30
1)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	E				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total										2800	0:56:10			



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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													
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
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
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル1E1H				600	0:12:00
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:02:30
1) S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
2) S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	E				300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2700	0:57:00	



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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													
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
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
P	50	×	10	1	1' 00"	2-6	FR	パドル1E1H				500	0:10:00
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:02:30
1) S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
2) S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	E				300	0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													
Total										2600	0:56:00		



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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														
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:06:30	
Drill/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:20	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	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
	P	50	×	10	1	1' 05"	2-6	FR	パドル1E1H				500	0:10:50
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	E				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2500	0:57:35		



【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

3/16 土曜日
 【泳法注意】
 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													
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					300	0:07:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				150	0:04:30
2) S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース				400	0:09:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 10"	2-6	FR	パドル1E1H				400	0:09:20
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:03:00
1) S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
2) S	100	×	1	3	2' 20"	3	FR	E				300	0:07:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													
Total										2300	0:56:50		