

【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

3/7 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25	Drill→ドックパドル		150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
								ストローク側で呼吸				
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
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' 35"	7	FR	パドル H			200	0:02:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト			150	0:04:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
4) S	100	×	9	1	1' 35"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:14:15
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:05

【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

3/7 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:00
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
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"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150 0:04:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100 0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100 0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200 0:05:00
4) S	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	800 0:14:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3250	1:26:10

【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

3/7 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:00
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
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"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150 0:04:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100 0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100 0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150 0:04:00
4) S	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	800 0:14:40
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3200	1:26:20

【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

3/7 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:00
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
1) P	50	×	3	4	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	600 0:12:00
2) P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H	200 0:03:00
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト	150 0:04:00
1) KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100 0:04:00
2) D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		100 0:04:00
3) S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150 0:04:00
4) S	100	×	7	1	1'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	700 0:13:25
			1	3	0'00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3100	1:25:25

【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

3/7 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:30
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
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' 50"	7	FR	パドル H	200 0:03:20
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	150 0:04:30
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100 0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100 0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150 0:04:00
4) S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600 0:12:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:25:20



【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

3/7 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
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
1) P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:10:30
2) P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	パドル H	150	0:02:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト	100	0:03:00
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
4) S	100	×	6	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:15