

【テーマ】
 調整期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/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)	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' 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	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸			150	0:04:00	
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	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!			300	0:09:00	
DW										0:05:00			
Total											3450	1:25:00	

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 土曜日
【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/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)	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' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H	150	0:03:45
4)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
	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
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	300	0:09:00
DW										0:05:00	
Total									3400	1:24:55	

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 土曜日
【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/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	
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	×	3	1	1'15"	7	FR	パドル H	150	0:03:45
4)	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30
				1	3	0'30"				0:01:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
	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
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!	300	0:09:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:24:45	

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 土曜日
【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/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)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル				150	0:02:30
3)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
4)	P	100	×	6	1	1'50"	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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸				150	0:04:00	
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	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!				300	0:09:00	
DW											0:05:00			
Total											3100	1:24:30		

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 土曜日
【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/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)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0'55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	50	×	3	1	1'15"	7	FR	パドル H	150	0:03:45
4)	P	100	×	6	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30
				1	3	0'30"				0:01:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
	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
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!	300	0:09:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:00	



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/20 土曜日
【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/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)	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	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				500	0:10:25
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸				150	0:04:30
	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
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!				250	0:07:30
DW											0:05:00			
Total											2800	1:24:50		