

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング* 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリング*大きく 奇数→BA 偶数→FR	150 0:04:30
2)	K/S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR K/Sby25 K→6サイト*	250 0:05:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	800 0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150 0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR ハドル 1/3呼吸 大きく	300 0:05:00
3)	P	50	×	5	1	0' 40"	6	FR ハドル H	250 0:03:20
4)	P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300 0:04:45
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	200 0:05:00
2)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR E	400 0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:27:35



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング* 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリング*大きく 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR K/Sby25 K→6サイト*	250	0:05:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	800	0:12:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR ハドル 1/3呼吸 大きく	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR ハドル H	150	0:02:00
4)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:00
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00
2)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR E	400	0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:10

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリング大きく 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
2)	K/S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト			250	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 大きく			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H			150	0:02:15
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
2)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	E			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total										3300	1:27:15		

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング* 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリング*大きく 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR K/Sby25 K→6サイト*	250	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ハドル 1/3呼吸 大きく	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR ハドル H	100	0:01:30
4)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:45
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00
2)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR E	400	0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:15

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング* 片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリング*大きく 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:00
2)	K/S	50	×	4	1	1' 05"	4	FR K/Sby25 K→6サイト*	200 0:04:20
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	600 0:11:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150 0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR ハドル 1/3呼吸 大きく	300 0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR ハドル H	150 0:02:30
4)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200 0:04:00
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	200 0:05:00
2)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR E	400 0:08:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:50



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

5/7 火曜日
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリング大きく 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸 大きく				200	0:04:20
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H				100	0:01:50
4)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:20
				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
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	7	FR	H				200	0:05:20
2)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	E				400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2900	1:27:10		