

【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

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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES トローイン			300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"				0:01:30	
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	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
3)	P	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			500	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:00
DW											0:05:00		
Total											3450	1:26:00	

【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

5/16 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES トローイン	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
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	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:20
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:40	

【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

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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES トローイン	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
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	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:00	

【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

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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES トローイン	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
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	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくつり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:00	

【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

5/16 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES トローイン	300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
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	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:05	



【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

5/16 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン トローイン				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン				150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES トローイン				300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"					0:01:30	
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' 20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:06:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	100	×	7	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				700	0:14:35
DW											0:05:00			
Total											2850	1:26:20		