

【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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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										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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	2ビート	300	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	1'10"	7	FR	6ビート H	150	0:03:30
				1	2	0'30"				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	×	3	1	1'10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	200	×	4	1	3'00"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	800	0:12:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
S	100	×	10	1	1'30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:27:00	



【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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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										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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	2ビート	300	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	6ビート H	150	0:03:30
				1	2	0' 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	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	800	0:13:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
DW										0:05:00	
Total									3600	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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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											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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート				300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート				300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	6ビート H				150	0:03:30
									1)→2)→3)レスト30"					
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	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H				150	0:03:30
3)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				600	0:10:30
									1)→2)→3)レスト30"					
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				800	0:14:00	
DW											0:05:00			
Total											3400	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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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												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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	6ビート			200	0:03:20
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート			300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	6ビート H			150	0:03:30
				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	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H			150	0:03:30
3)	P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸			600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			800	0:14:40	
DW												0:05:00	
Total											3300	1:25:30	

【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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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											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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	6ビート				150	0:02:45
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート				300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	6ビート H				150	0:03:45
				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	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H				150	0:03:45
3)	P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				600	0:11:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				800	0:15:20	
DW											0:05:00			
Total											3250	1:27:05		



【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

5/30 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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											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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート				150	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	2ビート				300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	6ビート H				150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
3)	P	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸				400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	100	×	7	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				700	0:14:35	
DW											0:05:00			
Total											2950	1:26:55		