

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/25 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	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく	300	0:05:30
5)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう	80	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
4)	S	45	×	6	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	270	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:30	

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

6/25 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	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく	300	0:05:30
5)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	300	0:04:45
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう	80	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
4)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:55	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/25 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' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				300	0:06:30
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング				100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく				300	0:06:00
5)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				300	0:05:15
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう				80	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
4)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン				270	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3200	1:26:15		

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

6/25 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														
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' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				300	0:06:30
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング				100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく				300	0:06:30
5)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル				200	0:03:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				300	0:05:30
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう				80	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
4)	S	45	×	6	1	0' 55"	4	FR	T字でターン				270	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3100	1:25:50		

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/25 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' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	300	0:06:30
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく	300	0:06:30
5)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:45
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう	80	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
4)	S	45	×	6	1	1' 00"	4	FR	T字でターン	270	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:15	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

6/25 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														
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	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				300	0:07:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイのみ 5ストローク1ローリング				100	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・5	FR	パドル E/Hby25 H→大きく				300	0:07:00
5)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル				150	0:03:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				300	0:06:15
2)	D	20	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚クロス 5mラインで浮いてから全力で泳ごう				80	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				300	0:06:15
4)	S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン				270	0:06:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:25:30		