



【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

7/20 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU								
S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
1) K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
2) Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3) S	100	× 5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
			1 2	0' 00"		リカバリーの肘上げ 1)~3)レストナシ		0:00:00
P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	600	0:08:00
			1 3	0' 30"		パドル セットレスト30"		0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) S	50	× 1	4	0' 40"	7	FR	200	0:02:40
2) S	150	× 1	4	2' 50"	2	FR	600	0:11:20
			1 3	0' 00"		H E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								
Total							3000	0:57:55



【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

7/20 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	リカバリーの肘上げ	500	0:08:45
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
			1	3	0' 30"			セットレスト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	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
2) S	150	×	1	3	3' 10"	2	FR	E	450	0:09:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:57:15

【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

C										
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' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	リカバリーの肘上げ	500	0:09:10
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	H	150	0:02:15
2) S	150	×	1	3	3' 15"	2	FR	E	450	0:09:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:58:40

【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

7/20 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:05:45
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H	150	0:02:30
2) S	150	×	1	3	3' 20"	2	FR	E	450	0:10:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2600	0:56:45



【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

7/20 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

E										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:20
1) 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
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	リカバリーの肘上げ		300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ			0:00:00
P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル		500	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H		150	0:02:45
2) S	150	×	1	3	3' 25"	2	FR	E		450	0:10:15
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total										2500	0:57:50



【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

7/20 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

F										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ		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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	リカバリーの肘上げ		300	0:06:45
			1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ			0:00:00
P	50	×	5	2	1' 05"	5	FR	パドル		500	0:10:50
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H		100	0:02:00
2) S	150	×	1	2	3' 30"	2	FR	E		300	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total										2300	0:56:35