

【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 トローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	H	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
				1	1	0' 30"				0:00:30	
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	×	12	1	0' 55"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	400	0:06:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:00	

【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 ドローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
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	×	10	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に	400	0:06:40
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:10	

【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 ドローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→5)レスト30"		0:00:30
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	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:50	

【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 ドローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
				1	1	0' 30"				0:00:30	
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	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	300	0:05:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:35	

【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 ドローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
5)	S	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	H	200	0:05:20
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→5)レスト30"		0:00:30
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	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:27:10	



【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

7/4 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	両腕体側 ドローイン 呼吸は横向き	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	DES	150	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
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	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0' 00"					0:00:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2750	1:26:40	