

【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

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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4) P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
2) S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
			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) S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
2) S	45	×	6	1	0' 55"	3	FR	T字でターン	270	0:05:30
3) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3620	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

7/21 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4) P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
			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) S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
2) S	45	×	6	1	0' 55"	3	FR	T字でターン	270	0:05:30
3) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3520	1:26:00

【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

7/21 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	3	0'30"				0:01:30	
1)	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				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)	S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	45	×	6	1	1'00"	3	FR	T字でターン	270	0:06:00
3)	S	100	×	5	1	1'45"	4	FR	一定ペース	500	0:08:45
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3370	1:27:15	

【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

7/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2) P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3) P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4) P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30
2) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
			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) S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2) S	45	×	6	1	1'00"	3	FR	T字でターン	270	0:06:00
3) S	100	×	4	1	1'50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3270	1:26:35



【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

7/21 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2) P	50	×	3	1	1'05"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:15
3) P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
4) P	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K/S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:07:00
2) S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35
			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) S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2) S	45	×	6	1	1'00"	3	FR	T字でターン	270	0:06:00
3) S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3170	1:26:30



【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

7/21 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ビルドアップ	200	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:05:00
2) P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
3) P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
4) P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:05:00
2) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
			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) S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
2) S	45	×	6	1	1' 05"	3	FR	T字でターン	270	0:06:30
3) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									2920	1:26:40