

【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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングトックパドル	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3) P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR		800	0:13:00
2) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3) S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR		300	0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングトックパドル	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3) P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3) S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:26:40

【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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングブックパドル	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ブックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2-4-6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3) P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR		600	0:11:30
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3) S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングトックパドル	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3) P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3) S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングトックパドル	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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2) S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
3) S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	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' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3) P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR		600	0:12:30
2) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
3) S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR		100	0:01:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:40



【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

7/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 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' 40"	2	ロングトックパドル	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) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
2) S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
3) S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	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' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
3) P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR		600	0:13:00
2) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3) S	50	×	2	1	0' 55"	5	FR		100	0:01:50
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:10