

【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

8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント	100	0:03:20
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左	100	0:02:40
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル プルブイ	300	0:07:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR	丁寧に	600	0:09:30
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2-7	FR	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)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	板キック全力	100	0:03:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	7-2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント	100	0:03:20
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左	100	0:02:40
4)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル プルブイ	300	0:07:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	丁寧に	600	0:10:00
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2-7	FR	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)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	板キック全力	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	7-2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	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

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	ロングバックパドル	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	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント	100	0:03:20
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左	100	0:02:40
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル プルブイ	200	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	丁寧	600	0:11:00
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2・7	FR	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)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	板キック全力	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	7・2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	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

8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント	100	0:03:20
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左	100	0:02:40
4)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル プルブイ	150	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	丁寧に	600	0:11:30
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2-7	FR	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)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	板キック全力	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	7-2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 00"				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

8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント		100	0:03:20	
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:03:20	
3)	Drill	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左		100	0:02:40	
4)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル プルブイ		150	0:04:00	
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に			600	0:12:00
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2-7	FR	1E1H		400	0:10:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック全力			50	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	7-2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸		150	0:03:30	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total											3050	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

8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル プルブイ キャッチポイント	100	0:03:20
2)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	パドル 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	パドル プルブイ H 右・左	100	0:03:00
4)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル プルブイ	150	0:04:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	2-7	FR	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)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック全力	50	0:02:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	7-2	FR	3H3E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:00	