

【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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR	H	900	0:13:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
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
	S	100	×	6	1	1' 45"	3-6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	600	0:10:30
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:20	

【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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:02:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	2・7	FR	1E1H	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	H	900	0:14:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
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
	S	100	×	6	1	1' 50"	3・6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	600	0:11:00
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:15	

【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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	H	600	0:10:30
			1	2	0' 00"					0:00:00	
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
	S	100	×	6	1	2' 00"	3-6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	600	0:12:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:30	

【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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR	H	600	0:11:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
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
	S	100	×	6	1	2' 00"	3-6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	600	0:12:00
DW										0:05:00	
Total									3150	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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	H	600	0:11:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
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
	S	100	×	5	1	2' 10"	3-6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	500	0:10:50
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:20	



【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

8/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	2-7	FR	1E1H	200	0:05:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	H	400	0:08:20
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	50	×	8	1	1' 20"	2-7	FR	パドル 1E1H	400	0:10:40
				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
	S	100	×	5	1	2' 20"	3-6	FR	25~50m→脚をクロス ラスト10m顔上げ	500	0:11:40
DW											0:05:00
Total									2750	1:24:30	