

【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	600	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)	S	200	×	2	3	3' 00"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	H	150	0:01:45
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3800		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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	500	0:08:20
				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)	S	200	×	2	3	3' 15"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:27:20	

【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

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	500	0:09:10
				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	200	×	3	2	3' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	H	100	0:01:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3550	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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	400	0:07:20
				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)	S	200	×	3	2	3' 40"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:01:30
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3450		1:26:20

【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

8/25 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	200	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	400	0:08:00
				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)	S	200	×	3	2	3' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	H	100	0:01:40
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3350	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

8/25 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:06:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル ストレートアーム 水中動作から肘を伸ばす	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 肘上げキャッチとリカバリー	400	0:08:40
				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
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR	一定ペース	800	0:16:40
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	H	100	0:01:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	E	200	0:04:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:50	