

【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

9/3 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング*	パドル プルブイ キャッチの位置		100	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
5)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
	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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	パドル	600	0:09:00
				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
	S	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸 繰り返し	600	0:12:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00

【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

9/3 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
5)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
								パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	200	0:05:00
2)	P	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	S	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	600	0:12:00
								①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸 繰り返し		
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:55



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

9/3 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
4)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	300	0:05:15
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00
								パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	200	0:05:00
2)	P	100	×	5	1	1'50"	4	FR	500	0:09:10
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1'00"	2・4・6	FR	600	0:12:00
								①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸 繰り返し		
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:10

【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

9/3 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45
4)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00
								ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	200	0:05:00
2)	P	100	×	4	1	1'55"	4	FR	400	0:07:40
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	S	50	×	12	1	1'05"	2・4・6	FR	600	0:13:00
								①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸 繰り返し		
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:25



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

9/3 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
4)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
								パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00
2)	P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	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	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	S	50	×	9	1	1' 10"	2・4・6	FR	450	0:10:30
								①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸 繰り返し		
DW										0:05:00
Total									2900	1:27:05