

【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

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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング意識	150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース	800	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定のペース	700	0:10:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	5・3	FR	スタート15m顔上げH 残りE	500	0:10:25
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	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

9/12 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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 プルフイ キャッチの位置	100		0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング意識	150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	5・3	FR	スタート15m顔上げH 残りE	500	0:10:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3500		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

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	×	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	25	×	6	1	0' 40"	2	BA ローリング意識	150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR H	100	0:02:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	5・3	FR スタート15m顔上げH 残りE	500	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	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

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 プルフイ キャッチの位置	100		0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリング意識	150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	5・3	FR	スタート15m顔上げH 残りE	400	0:08:20
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3200		1:26:20



【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

9/12 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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* パドル プルプイ キャッチの位置	100		0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリング意識	150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5・3	FR	スタート15m顔上げH 残りE	300	0:06:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3100		1:26:00



【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

9/12 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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 プルフイ キャッチの位置	100		0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリング意識	150	0:04:30
2)	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
3)	K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
2)	S	50	×	2	1	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	5・3	FR	スタート15m顔上げH 残りE	300	0:06:45
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									2850		1:26:15