



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 7

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									
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	100	0:04:00
							パドル プルプイ キャッチの位置		
1) K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
3) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	200	0:05:00
			1	1	0' 30"		パドル ストローク数を少なく パドル H 頑張ろう! 1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
							ゆっくり泳ごう		
1) S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	150	0:04:00
2) S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
			1	1	0' 00"		H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸 一定ペース 1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									
Total								2700	0:56:55



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【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										
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) K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA	ローリングキック	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
3) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:30
2) P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	200	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2600	0:57:30



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) K	25	×	4	1	1'00"	3	BA	ローリングキック	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30
3) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:30
2) P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	200	0:05:00
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2500	0:57:30



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) K	25	×	4	1	1'00"	3	BA	ローリングキック	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
3) S	100	×	5	1	2'00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:00
2) P	50	×	3	1	1'15"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	150	0:03:45
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2350	0:56:45



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
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) K	25	×	4	1	1'00"	3	BA	ローリングキック	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1'20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:08:00
3) S	100	×	4	1	2'10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	1'10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:07:00
2) P	50	×	2	1	1'30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	100	0:03:00
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	25	×	6	1	0'45"	7	FR	H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	3	1	2'10"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2200	0:58:10



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

10/5 土曜日
 【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										
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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA	ローリングキック	100	0:04:00
2) K/S	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:08:00
3) S	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	400	0:09:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1) P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:07:00
2) P	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	100	0:03:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 頑張ろう! 奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	2	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	200	0:04:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2100	0:57:30