

【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

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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:01:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	余裕をもって泳ごう	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!	50	0:01:00
3)	S	100	×	9	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	900	0:13:30
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!	50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	1' 50"	2	FR	E	200	0:03:40
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:25

【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

10/1 火曜日
 【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	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク	1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	パドル	H	150	0:01:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	余裕をもって泳ごう		600	0:11:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:25

【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

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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク	1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル	H	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	余裕をもって泳ごう		600	0:11:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!		50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!		50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:30

【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

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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク	1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	パドル	H	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	余裕をもって泳ごう		600	0:12:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
5)	S	150	×	1	1	3' 00"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:45



【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

10/1 火曜日
 【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	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:15
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク	1ローリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:09:45
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	パドル	H	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	余裕をもって泳ごう		400	0:08:20
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR	E		200	0:04:10
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:45



【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

10/1 火曜日
 【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	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ストローク	1ローリング		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	パドル	H	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR	余裕をもって泳ごう		400	0:08:40
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	頑張ろう!	50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	E		200	0:04:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:25:50