

【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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	400	0:06:20
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	2	FR ハドル	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR ハドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:00
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	3	FR 丁寧に	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
4)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	2	FR ハドル	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR ハドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:00
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	3	FR 丁寧に	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:10

【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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

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 ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
3) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
4) S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1) P	50	×	1	3	1' 00"	2	FR ハドル	150	0:03:00
2) P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR ハドル H	150	0:02:15
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1) K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00
2) S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:00
3) S	100	×	2	3	2' 00"	3	FR 丁寧に	600	0:12:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
2) S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45	
3) S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30	
4) S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	300	0:05:15	
			1	3	0'30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1) P	50	×	1	3	1'00"	2	FR ハドル	150	0:03:00	
2) P	50	×	1	3	0'50"	6	FR ハドル H	150	0:02:30	
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1) K	50	×	2	3	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00	
2) S	50	×	1	3	1'00"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:00	
3) S	100	×	2	3	2'00"	3	FR 丁寧に	600	0:12:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3100	1:26:00	

【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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
2) S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
3) S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45
4) S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
			1	3	0'30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1) P	50	×	1	3	1'05"	2	FR ハドル	150	0:03:15
2) P	50	×	1	3	0'50"	6	FR ハドル H	150	0:02:30
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
1) K	50	×	2	3	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00
2) S	50	×	1	3	1'15"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:45
3) S	100	×	2	3	2'00"	3	FR 丁寧に	600	0:12:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3050	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

10/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1' 10"	2	FR ハドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR ハドル H	150	0:03:00
				1	2	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)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	300	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR H キックを強く打とう	150	0:03:45
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR 丁寧に	600	0:13:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:05:00	
Total								2750	1:25:45	