



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/16 土曜日
 【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									
S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	150	0:03:30	
						キャッチアップ			
K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	150	0:04:00	
						右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	
						3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう			
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5 FR	150	0:03:00
2)	S	100	×	7	1	1' 35"	4 FR	700	0:11:05
				1	1	0' 00"			0:00:00
						1)→2)レストナシ			
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7 FR	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			0:00:30
						1)→2)レスト30"			
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30
									ゆっくり泳ごう
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	4 FR	400	0:06:20
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	7 FR	50	0:00:50
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3 FR	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			0:00:00
									丁寧に 1)→2)→3)レストナシ
DW									
Total							2850	0:57:15	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/16 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
				1	1	0' 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	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	7	FR	H	50	0:00:50
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	300	0:05:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2750	0:57:20	

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

11/16 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
				1	1	0' 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	100	×	3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	7	FR	H	50	0:00:50
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	300	0:06:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2650	0:57:35	

【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【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											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
				1	1	0' 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	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
2)	S	50	×	1	1	0' 55"	7	FR	H	50	0:00:55
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	丁寧に	200	0:04:10
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2550	0:56:35	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/16 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	6ビート	150	0:03:15
2)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか?	150	0:04:00
				1	1	0' 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	100	×	3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2400	0:56:35	



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/16 土曜日
 【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											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 15"	5	FR	6ビート	150	0:03:45
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか?	150	0:04:30
				1	1	0' 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	100	×	2	1	2' 10"	4	FR		200	0:04:20
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に	200	0:04:40
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2200	0:56:45	