

【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

11/12 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	6トックパドル・6ストローク 繰り返し				150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1'35"	3	FR	キャッチの肘上げ意識				400	0:06:20
3)	S	100	×	4	1	1'25"	5	FR					400	0:05:40
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	10	1	0'45"	3	FR	ストローク数を一定に				500	0:07:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	5	1'25"	5	FR					500	0:07:05
2)	S	50	×	1	5	0'45"	7	FR	H 頑張ろう				250	0:03:45
3)	S	200	×	1	5	4'00"	2	FR	E				1000	0:20:00
				1	4	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3950	1:27:20		



【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

11/12 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	6ブックパドル・6ストローク 繰り返し				150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1'40"	3	FR	キャッチの肘上げ意識				400	0:06:40
3)	S	100	×	4	1	1'30"	5	FR					400	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	14	1	0'50"	3	FR	ストローク数を一定に				700	0:11:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	1'30"	5	FR					400	0:06:00
2)	S	50	×	1	4	0'45"	7	FR	H 頑張ろう				200	0:03:00
3)	S	200	×	1	4	4'15"	2	FR	E				800	0:17:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3800	1:27:20		

【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

11/12 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:45	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	6トックパドル・6ストローク 繰り返し			150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	キャッチの肘上げ意識			300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR				300	0:05:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	ストローク数を一定に			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1'40"	5	FR				400	0:06:40
2)	S	50	×	1	4	0'50"	7	FR	H 頑張ろう			200	0:03:20
3)	S	200	×	1	4	4'30"	2	FR	E			800	0:18:00
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3500	1:26:45	

【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

11/12 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:45
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	6トックパドル・6ストローク 繰り返し				150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	キャッチの肘上げ意識				300	0:05:45
3) S	100	×	3	1	1'45"	5	FR					300	0:05:15
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	10	1	0'55"	3	FR	ストローク数を一定に				500	0:09:10
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) S	100	×	1	4	1'45"	5	FR					400	0:07:00
2) S	50	×	1	4	0'55"	7	FR	H 頑張ろう				200	0:03:40
3) S	200	×	1	4	4'30"	2	FR	E				800	0:18:00
			1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3400	1:26:05	



【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

11/12 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	6ブックパドル・6ストローク 繰り返し				150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識				300	0:06:00
3) S	100	×	3	1	1'50"	5	FR					300	0:05:30
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	3	FR	ストローク数を一定に				400	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) S	100	×	1	4	1'50"	5	FR					400	0:07:20
2) S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H 頑張ろう				200	0:04:00
3) S	200	×	1	4	4'30"	2	FR	E				800	0:18:00
			1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3300	1:26:20	



【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

11/12 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	6ブックパドル・6ストローク 繰り返し				150	0:04:30
2) S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	キャッチの肘上げ意識				300	0:06:30
3) S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR					300	0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を一定に				500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR					300	0:06:00
2) S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう				150	0:03:00
3) S	200	×	1	3	5' 00"	2	FR	E				600	0:15:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3050	1:27:20	