

【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

11/21 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは止めない			150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
2)	P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	S	50	×	2	1	0' 45"	7	FR	H			100	0:01:30
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total											3950	1:27:30	

【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

11/21 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
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	
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)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)	S	50	×	2	1	0' 45"	7	FR	H	100	0:01:30
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:40	

【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

11/21 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	1	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)	S	50	×	1	1	0' 45"	7	FR	H	50	0:00:45
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	
DW									0:05:00		
Total									3500	1:27:00	

【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

11/21 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
4)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	200	×	2	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
				1	1	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)	S	50	×	1	1	0' 50"	7	FR	H	50	0:00:50
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	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:05	

【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

11/21 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	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
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:40
				1	1	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)	S	50	×	1	1	0' 50"	7	FR	H	50	0:00:50
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	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:27:10	



【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

11/21 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	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	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	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
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
2)	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:30
				1	1	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)	S	50	×	1	1	0' 50"	7	FR	H	50	0:00:50
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:55	