

【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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	3・4・5	FR	DES	150	0:02:45
5)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:03:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に!	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	7	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト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	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
3)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR		300	0:04:00
				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									3550	1:25:45	



【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

11/30 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:05:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に!	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
				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	×	4	2	1' 45"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	1' 25"	6	FR		200	0:02:50
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:50	

【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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3-4-5	FR	DES	150	0:03:00
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:05:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に!	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H	150	0:03:45
				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	2	1' 50"	3	FR		800	0:14:40
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR		200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:30	

【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

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	150	0:03:45	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	150	0:03:00
5)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	150	0:03:45
				1	4	0' 30"				0:02:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	150	0:03:45
				1	1	0' 30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	800	0:15:20
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	400	0:06:40
3)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	200	0:03:10
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW								0:05:00		
Total								3150	1:25:25	

【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

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:15
5)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:03:45
				1	4	0' 30"					0:02:00
1)	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に!	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H	150	0:03:45
				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	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR		200	0:03:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
											1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:35	



【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

11/30 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	150	0:04:30	キャッチアップ	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	100	0:04:00	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	150	0:03:30	DES
5)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00	H 頑張ろう
				1	4	0' 30"				0:02:00	1)~5)レスト30"
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	パドル 丁寧に!
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00	パドル H
				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	×	3	2	2' 10"	3	FR	600	0:13:00	
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	200	0:04:00	
3)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	200	0:03:50	
				1	1	0' 30"				0:00:30	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
DW									0:05:00		
Total								2750	1:25:50		