

【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

12/8 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 8

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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	キャッチのキックのタイミング				300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:12:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H				300	0:07:00
3)	P	200	×	2	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	×	4	1	1' 15"	7	FR	H				200	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	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											3850	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

12/8 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 8

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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キャッチのキックのタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
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	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
				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)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース	800	0:13:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:50	

【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

12/8 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 8

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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キャッチのキックのタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
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	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				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)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	800	0:14:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:55	

【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

12/8 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
8

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キャッチのキックのタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
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	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	200	×	1	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:40
				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)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	700	0:13:25
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

12/8 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
8

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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	キャッチのキックのタイミング	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
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	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	200	×	1	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:50
				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)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	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

12/8 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 8

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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに ストローク側を高く	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	キャッチのキックのタイミング	250	0:05:25
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
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	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:30
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:15
				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)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									2950	1:26:20	