



A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に！		300	0:05:30
2)	P	50	×	1	1	0' 40"	7	FR	パドル	頑張ろう！		50	0:00:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して！			150	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	6ビート キックを止めずに！			400	0:07:20
				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	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	7	FR	H			150	0:02:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	E			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2750	0:57:00



【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/8 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

7

[illegible]



D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	丁寧に！		300	0:06:00
2)	P	50	×	1	1	0' 45"	7	FR	パドル	頑張ろう！		50	0:00:45
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して！			150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	6ビート キックを止めずに！			300	0:06:30
				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	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	一定ペース			400	0:07:30
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	7	FR	H			100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	E			300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2500	0:57:10

[illegible]

