



【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

2/1 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25		150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	キャッチの肘上げ意識			600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル			600	0:10:00
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	パドル H			200	0:04:40
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	キャッチの肘上げ意識			800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3400	1:25:50	

[illegible]



【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

2/1 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

[illegible]

[illegible]



【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

2/1 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		500	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル		600	0:12:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	パドル H		150	0:03:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1' 20"	7	FR	H		100	0:02:40
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3000	1:25:40

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		400	0:08:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル		500	0:10:50
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H		150	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン	ドローイン	150	0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		500	0:10:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										2700	1:25:20