

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト [*] /6サイト [*]	by25	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	入水手前で止める	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		600	0:09:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				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	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	3	FR		800	0:12:00
				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										3550	1:27:00

[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

2/9 日曜日

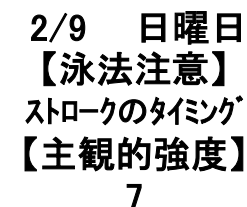
【泳法注意】

ストロークのタイミング

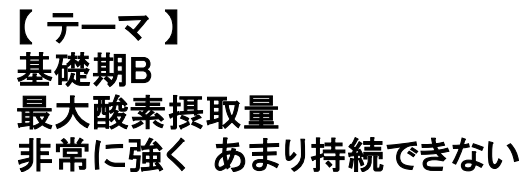
【主觀的強度】

7

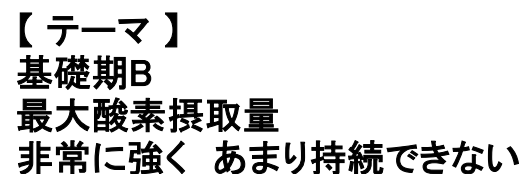
C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	カーリングキックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト・/6サイト by25		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ハドル 丁寧	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				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	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
				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										3300	1:27:00



D											
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト [*] /6サイト [*]	by25	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	入水手前で止める	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		600	0:11:30
1)	P	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	ハドル 丁寧に	250	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				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	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
				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										3250	1:27:00



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	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイト	by25	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	入水手前で止める	150	0:04:00	
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース		500	0:10:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ハドル	丁寧に	300	0:06:00	
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル	H	150	0:04:00	
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
				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	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	丁寧に		400	0:08:20	
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00	
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30	
				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	1:27:20	



2/9 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7

[illegible]