

A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00	
	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	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	6ビート		300	0:04:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
1)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→E	K→6サイト	D→1/4呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H		150	0:04:30	
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00	
				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)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	ハドル	ストロークを少なく	450	0:10:30	
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	ハドル	H	150	0:02:15	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	6ビート		300	0:04:30	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
DW													
0:05:00													
	Total										3500	1:26:45	

[illegible]

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	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→E K→6サイド D→1/4呼吸			300	0:07:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H			150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				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)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	ハドル ストロークを少なく			450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	ハドル H			150	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3300	1:27:30	

[illegible]

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR	6ビート	250	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→E K→6サイト D→1/4呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				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)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル ストロークを少なく	450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	6ビート	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:45



【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/27 木曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

[illegible]