



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

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
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:06:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	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
2)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		700	0:11:05
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H 1本目 顔上げ横呼吸		100	0:02:30
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			200	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	E		100	0:02:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2850	0:57:15



【テーマ】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

[illegible]



【テーマ】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

C												
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:05:00
2)	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	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
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H 1本目 顔上げ横呼吸		100	0:02:30
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR			150	0:02:30
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	E		100	0:02:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2600	0:57:35



【テーマ】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:05:00
2)	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	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
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H 1本目 顔上げ横呼吸		100	0:02:30
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	5	FR			100	0:01:50
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	E		100	0:02:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2550	0:57:40



【テーマ】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H		300	0:08:00
3)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H 1本目 顔上げ横呼吸		100	0:02:30
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR			100	0:02:00
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	E		100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2400	0:57:30



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/19 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H		200	0:06:00
3)	P	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:03:00
2)	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定ペース		500	0:11:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H 1本目 顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	1' 05"	5	FR			100	0:02:10
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	E		100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2200	0:56:55