

【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3~5	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！		400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン		100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて		100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン		200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！		200	0:05:00
5)	S	300	×	1	2	5' 00"	3	FR			600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:50

【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

B													
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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	DES			300	0:06:00
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
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！			400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて			100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！			200	0:05:00
5)	S	300	×	1	2	5' 00"	3	FR				600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3400	1:26:25

【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン			150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！			400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン ドローイン			100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて			100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ドローイン			200	0:06:00
4)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！			100	0:02:30
5)	S	300	×	1	2	5' 30"	3	FR				600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3200	1:26:30

【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	DES			300	0:06:00
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
	P	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			100	0:02:20
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！			400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて			100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
4)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！			100	0:02:30
5)	S	300	×	1	2	5' 45"	3	FR				600	0:11:30
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3150	1:26:20



【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	3~5	FR	DES			300	0:06:15
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
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！			300	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて			100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
4)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう！			100	0:02:30
5)	S	300	×	1	2	6' 00"	3	FR				600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3100	1:26:45



【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

4/13 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	3~5	FR	DES			300	0:06:45
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H H→頑張ろう！			300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:02:30
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	7	FR	大きい他を沈めて			100	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
4)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう！			100	0:03:00
5)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR				400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											2800	1:26:40