

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	バドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	バドル	H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		100	0:02:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:04:45
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			200	0:05:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR				300	0:04:45
5)	K	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	12サイト・/6サイト・by25			100	0:02:30
6)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
7)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR				400	0:06:20
				1	6	0' 00"			1)～7)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2750	0:57:20



【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

7

								B					
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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:05:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			200	0:05:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR				300	0:05:00
5)	K	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	12サイト/6サイトby25			100	0:02:30
6)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
7)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR				300	0:05:00
				1	6	0' 00"			1)～7)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2700	0:58:00

【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【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
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	カーリング片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル	H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:05:15
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
5)	K	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	12サイト/6サイトby25			100	0:03:00
6)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
7)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
				1	6	0' 00"			1)～7)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2600	0:57:15



【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

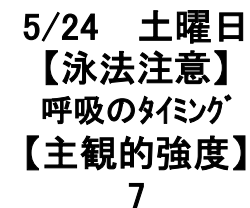
【泳法注意】

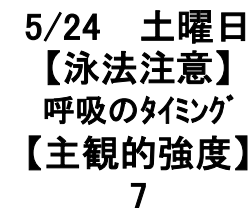
呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル			300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:05:45
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR				300	0:05:45
5)	K	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	12サイド/6サイドby25			100	0:03:00
6)	S	50	×	2	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H			100	0:02:30
7)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR				200	0:03:50
				1	6	0' 00"			1)～7)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2500	0:57:20





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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	パドル			300	0:07:30
3)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル	H		150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 20"	4	FR	呼吸のタイミングに注意			300	0:07:00
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H			100	0:03:00
4)	S	100	×	2	1	2' 20"	4	FR				200	0:04:40
5)	K	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	12サイト・/6サイト・by25			100	0:03:00
6)	S	50	×	2	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H			100	0:03:00
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2150	0:58:10