

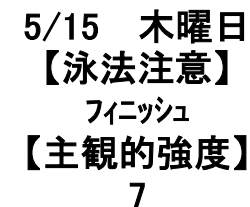
基礎期A

最大酸素

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ		150	0:05:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H フィニッシュを強く		150	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板キック 頑張ろう		100	0:02:30
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR			900	0:15:00
3)	S	50	×	3	3	0' 40"	5	FR			450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3550	1:27:00



[illegible]

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	フィニッシュを強く	150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板キック	頑張ろう	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:30
DW												
	Total										3050	1:26:00

E												
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		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ		150	0:05:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H フィニッシュを強く		150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板キック 頑張ろう		150	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR			600	0:12:00
3)	S	50	×	2	2	0' 50"	5	FR			200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"			0:00:30
DW												
	Total										3050	1:26:50

