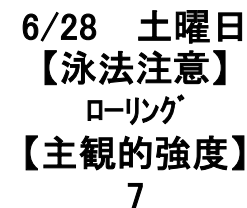
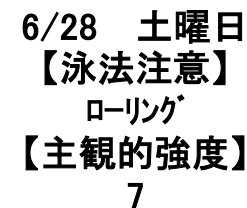


A													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック		100	0:03:20	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00	
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:30	
				1	2	0' 00"							
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		300	0:05:30	
3)	P	100	×	1	1	1' 15"	7	FR	パドル H		100	0:01:15	
				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	
	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 顔上げ横呼吸	奇数→低く 偶数→高く	150	0:03:30	
	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:50	
DW													
	Total										2800	0:56:55	



【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
6/28 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	ロ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)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック			100	0:03:20
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			400	0:08:00
3)	P	100	×	1	1	1' 30"	7	FR	パドル H			100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S		25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 顔上げ横呼吸		奇数→低く 偶数→高く	150	0:03:30
S		100	×	7	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			700	0:12:50
DW													
	Total											2600	0:57:40



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	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)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック			100	0:03:20
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H			300	0:07:00
3)	P	100	×	1	1	1' 50"	7	FR	ハドル H			100	0:01:50
				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
	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 顔上げ横呼吸 奇数→低く 偶数→高く			150	0:03:30
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
DW													
	Total											2400	0:57:40



【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

6/28 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
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)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック			100	0:03:20
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 30"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	ハドル 1E1H			300	0:08:00
3)	P	100	×	1	1	2' 00"	7	FR	ハドル H			100	0:02:00
				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
S		25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 顔上げ横呼吸	奇数→低く 偶数→高く		150	0:04:00
S		100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース			400	0:09:20
DW													
	Total											2200	0:58:10