

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
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	パドル H			200	0:04:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	150	×	9	1	2' 20"	3	FR	一定ペース			1350	0:21:00
	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' 10"	4	FR	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	H			200	0:04:40
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3700	1:26:50

【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
6/19 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	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
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:05:30
3)	P	50	×	5	1	1' 10"	7	FR	ハドル H			250	0:05:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	150	×	9	1	2' 30"	3	FR	一定ペース			1350	0:22:30
	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' 10"	4	FR	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H			150	0:03:30
4)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			500	0:08:20
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3600	1:27:10

【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

6/19 木曜日

【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											0:10:00		
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
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 丁寧に			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		150	×	8	1	2' 40"	3	FR	一定ペース			1200	0:21:20
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' 10"	4	FR	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
4)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			400	0:07:20
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3350	1:26:40

【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
6/19 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	
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	
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 丁寧に			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		150	×	8	1	2' 50"	3	FR	一定ペース			1200	0:22:40	
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' 10"	4	FR	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:03:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00	
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			300	0:05:45	
				1	3	0' 00"				1)～4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3250	1:26:25	

【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

6/19 木曜日

【泳法注意】

ローリング

【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
	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
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	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:06:00
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	150	×	7	1	3' 00"	3	FR	一定ペース			1050	0:21:00
	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' 10"	4	FR	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
4)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3200	1:27:30

6/19 木曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

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
	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
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H			150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	150	×	6	1	3' 15"	3	FR	一定ペース			900	0:19:30
	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	6サイト 向きを変える時にキックを止めない			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	H			200	0:05:20
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			300	0:06:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											2900	1:26:50