



【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

7/15 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

7

[illegible]

[illegible]



【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

7/15 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	呼吸のタイミング	300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
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)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	頑張ろう！	100	0:01:20
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:50

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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	呼吸のタイミング			300	0:05:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	パドル			250	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
				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)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	頑張ろう！			100	0:01:30
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR				200	0:04:00
3)	S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR				200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:26:45

[illegible]

[illegible]