

【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

8/10 日曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート 少し力を入れて泳ごう			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
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	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:09:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	14	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			1400	0:23:20
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:00

【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
8/10 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
7

C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート 少し力を入れて泳ごう			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
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	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H			500	0:09:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 50"	3	FR	一定ペース			1200	0:22:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:25:10

【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
8/10 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート 少し力を入れて泳ごう			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
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"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 55"	3	FR	一定ペース			1000	0:19:10
DW													0:05:00
	Total											3200	1:25:10

【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
8/10 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	6ビート 少し力を入れて泳ごう			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	H			200	0:05:20
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' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			800	0:16:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:24:20