

【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
8/28 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

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
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR		ビルトアップ	200	0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		パドル	300	0:05:30
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR		パドル H	300	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	8	1	1' 30"	4	FR		一定ペース	800	0:12:00
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR		12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
1)	S	50	×	5	1	1' 15"	7	FR		H	250	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR			300	0:04:45
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6+2	FR		1H1E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	2	FR		丁寧に	300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:26:30

【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

8/28 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		パドル	300	0:05:30
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR		パドル H	300	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	8	1	1' 35"	4	FR		一定ペース	800	0:12:40
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR		12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR		H	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR			300	0:05:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6+2	FR		1H1E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR		丁寧に	300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3450	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

8/28 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

7

[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
8/28 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		パドル	300	0:05:30
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル		パドル プルブイ	150	0:04:00
4)	P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR		パドル H	250	0:06:15
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	6	1	1' 50"	4	FR		一定ペース	600	0:11:00
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR		12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR		H	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR			300	0:05:45
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6+2	FR		1H1E H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	2	FR		丁寧に	300	0:06:15
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3200	1:26:45

8/28 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		パドル プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		パドル		300	0:06:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル		パドル プルブイ		150	0:04:00
4)	P	50	×	5	1	1' 20"	7	FR		パドル H		250	0:06:40
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30		
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S		100	×	6	1	1' 55"	4	FR		一定ペース		600	0:11:30
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR		12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 20"	7	FR		H		200	0:05:20
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR				300	0:06:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR		1H1E H→顔上げ横呼吸		150	0:03:30
4)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR		丁寧に		200	0:04:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00		
DW													
0:05:00													
	Total											3100	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

8/28 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主観的強度】

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
S		200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR		ビルトアップ	200	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル		パドル プルブイ	150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		パドル	300	0:06:30
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル		パドル プルブイ	100	0:03:00
4)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR		パドル H	200	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	5	1	2' 05"	4	FR		一定ペース	500	0:10:25
K		50	×	3	1	1' 30"	4	FR		12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR		H	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR			300	0:06:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	6+2	FR		1H1E H→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR		丁寧に	200	0:04:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												
0:05:00												
	Total										2850	1:27:25