

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP									300	0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
4)	P	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	700	0:10:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	100	0:02:30
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	×	6	1	1' 15"	7	FR	H	300	0:07:30
4)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
5)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
6)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:00	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/25 火曜日
 【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
4)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	100	0:02:30
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	×	6	1	1' 15"	7	FR	H	300	0:07:30
4)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
5)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
6)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:40	

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

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' 45"	2	スカーリング 片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR DES	300	0:06:00	
1) Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR ハドル プルプイ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
3) P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR ハドル H	150	0:04:00	
4) P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:10:30	
			1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR 6サイト 向きを変えた後に呼吸	100	0:02:30	
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	×	6	1	1' 15"	7	FR H	300	0:07:30	
4) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E	100	0:02:30	
5) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30	
6) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E	100	0:02:30	
			1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:26:30	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/25 火曜日
 【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00
1) Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク1ローリング				100	0:03:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
3) P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
4) P	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				500	0:09:10
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				100	0:02:40
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	×	6	1	1' 20"	7	FR	H				300	0:08:00
4) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E				100	0:02:30
5) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
6) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E				100	0:02:30
			1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3150	1:26:20	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/25 火曜日
 【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:15
1) Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
4) P	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:09:35
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	100	0:02:40
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	×	5	1	1' 20"	7	FR	H	250	0:06:40
4) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
5) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
6) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
			1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

11/25 火曜日
 【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									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
1) Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル プルプイ 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
3) P	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	パドル H	150	0:04:30
4) P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:20
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	100	0:03:00
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' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
4) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
5) S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
6) S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
			1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2850	1:26:15