

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
1/15 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
Drill		25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート 強く泳ごう	300	0:05:00
				1	3	0' 30"	1)~4)レスト30"				0:01:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				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
1)	S	200	×	6	1	3' 10"	3	FR	丁寧に！	1200	0:19:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR		200	0:03:20
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:27:20

[illegible]

【テーマ】

準備期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

1/15 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート		300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう		150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強く泳ごう		300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
				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
1)	S	200	×	4	1	3' 40"	3	FR	丁寧に！		800	0:14:40
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3250	1:27:10

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	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強く泳ごう	300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				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
1)	S	200	×	4	1	3' 50"	3	FR	丁寧に！	800	0:15:20
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR		200	0:03:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:40

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	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強く泳ごう	300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				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
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	丁寧に！	600	0:12:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:00

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
1/15 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:05:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	2ビート	300	0:06:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	6ビート 強く泳ごう	300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
				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
1)	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	丁寧に！	600	0:13:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:20