



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/5/24 火曜日

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 長いストローク	150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング	150	0:04:00
Drill	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	リハビリーストップ 肘が耳の位置の時	300	0:05:30
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	600	0:08:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P 150 × 1	6	2' 20"	3	FR	パドル 大きいストローク	900	0:14:00
2)	P 50 × 1	6	0' 35"	7	FR	H	300	0:03:30
		1	5 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P 50 × 3	1	1' 10"	2	FR	5ストローク3"ストップ 姿勢維持	150	0:03:30
1)	S 50 × 1	6	0' 35"	7	FR	H	300	0:03:30
2)	S 150 × 1	6	2' 20"	3	FR	フォーム	900	0:14:00
		1	5 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							4300	1:26:00



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/5/24 火曜日
 【泳法注意】
 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	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 長いストローク	150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング	150	0:04:00
Drill	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	リハビリストップ 肘が耳の位置の時	300	0:05:30
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	600	0:09:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P 150 × 1	5	2' 30"	3	FR	パドル 大きいストローク	750	0:12:30
2)	P 50 × 1	5	0' 40"	7	FR	H	250	0:03:20
		1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P 50 × 3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ 姿勢維持	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	6	0' 40"	7	FR	H	300	0:04:00
2)	S 150 × 1	6	2' 30"	3	FR	フォーム	900	0:15:00
		1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							4100	1:27:20

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 長いストローク	150		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング°	150		0:04:00
Drill	50	×	6	1	1'00"	4	FR	リカバリーストップ° 肘が耳の位置の時	300		0:06:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	600		0:10:30
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	150	×	1	4	2'45"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク3"ストップ° 姿勢維持	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	5	0'40"	7	FR	H	250	0:03:20
2)	S	150	×	1	5	2'50"	3	FR	フォーム	750	0:14:10
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3700		1:27:00



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/5/24 火曜日
 【泳法注意】
 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	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 長いストローク	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング	150	0:04:00
Drill	50 × 6	1	1'00"	4	FR	リカバリーストップ 肘が耳の位置の時	300	0:06:00
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	600	0:11:30
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P 150 × 1	4	3'00"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:12:00
2)	P 50 × 1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P 50 × 3	1	1'20"	2	FR	5ストローク3"ストップ 姿勢維持	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00
2)	S 150 × 1	4	2'50"	3	FR	フォーム	600	0:11:20
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:25:50

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/5/24 火曜日
 【泳法注意】
 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	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 長いストローク	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング°	150		0:04:30
Drill	50 × 6	1	1' 05"	4	FR	リカバリーストップ° 肘が耳の位置の時	300		0:06:30
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	600		0:12:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P 150 × 1	3	3' 15"	3	FR	パドル 大きいストローク	450		0:09:45
2)	P 50 × 1	3	0' 50"	7	FR	H	150		0:02:30
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P 50 × 2	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ° 姿勢維持	100		0:03:00
1)	S 50 × 1	4	0' 50"	7	FR	H	200		0:03:20
2)	S 150 × 1	4	3' 00"	3	FR	フォーム	600		0:12:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3250		1:26:35

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 長いストローク	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 タイミング	150	0:05:00
Drill	50 × 6	1	1' 15"	4	FR	リカバリーストップ 肘が耳の位置の時	300	0:07:30
S	100 × 5	1	2' 15"	4	FR	左右の腕のタイミングを合わせて	500	0:11:15
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P 150 × 1	3	3' 30"	3	FR	パドル 大きいストローク	450	0:10:30
2)	P 50 × 1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P 50 × 2	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ 姿勢維持	100	0:03:00
1)	S 50 × 1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
2)	S 150 × 1	3	3' 00"	3	FR	フォーム	450	0:09:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							2950	1:26:15