



【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

2016/5/31 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	12	0' 35"	7	FR	H	600	0:07:00
2)	S 50 × 1	12	1' 10"	2	FR	E	600	0:14:00
		1	5	0' 00"		1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	200 × 3	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:09:00
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H	300	0:09:00
P	200 × 3	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:09:00
DW								0:05:00
Total							3750	1:25:00



【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

2016/5/31 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	50	× 1	10	0' 35"	7	FR	H			500	0:05:50
2)	S	50	× 1	10	1' 15"	2	FR	E			500	0:12:30
				1	5	0' 00"			1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	200	× 3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:10:30
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	パドル	H		300	0:09:00
	P	200	× 3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:10:30
DW												0:05:00
	Total										3550	1:25:20

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	8	0'40"	7	FR	H			400	0:05:20
2)	S	50	×	1	8	1'20"	2	FR	E			400	0:10:40
				1	5	0'00"			1)→2))レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	200	×	3	1	3'40"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:11:00
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル	H		300	0:09:00
	P	200	×	3	1	3'40"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		600	0:11:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:25:30



【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

2016/5/31 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	8	0'45"	7	FR	H	400	0:06:00
2)	S 50 × 1	8	1'25"	2	FR	E	400	0:11:20
		1	5	0'00"		1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	100 × 5	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:09:35
P	50 × 6	1	1'30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00
P	200 × 3	1	3'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30
DW								0:05:00
Total							3250	1:26:25



【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

2016/5/31 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	8	0' 50"	7	FR	H	400	0:06:40	
2)	S 50 × 1	8	1' 30"	2	FR	E	400	0:12:00	
		1	0' 00"			1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
P	100 × 4	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:20	
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H	300	0:09:00	
P	200 × 2	1	4' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:20	
DW								0:05:00	
Total							2950	1:25:20	

2016/5/31 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
K	50 × 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:30
1)	S 50 × 1	6	0' 55"	7	FR	H	300	0:05:30
2)	S 50 × 1	6	1' 30"	2	FR	E	300	0:09:00
		1	0' 00"			1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	100 × 4	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:09:00
P	50 × 6	1	1' 40"	7	FR	ハドル H	300	0:10:00
P	200 × 2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:09:00
DW								0:05:00
Total							2750	1:26:00