



【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

2016/9/18 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 正確なストローク	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
S	200 × 4	1	3' 15"	3	FR	キャッチを意識して	800	0:13:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00	
1)	P 100 × 1	5	1' 10"	7	FR	パドル H	500	0:05:50	
2)	P 100 × 1	5	2' 00"	3	FR	パドル E	500	0:10:00	
		1	4 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×4	300	0:06:00	
S	50 × 12	1	1' 15"	2・7	FR	2E1H	600	0:15:00	
DW									0:05:00
Total							3600	1:26:50	



【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

2016/9/18 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 0:05:30
	Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	FR	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	S	200	× 4	1	3' 30"	3	FR	キャッチを意識して	800	0:14:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00
1)	P	100	× 1	4	1' 20"	7	FR	パドル H	400	0:05:20
2)	P	100	× 1	4	2' 00"	3	FR	パドル E	400	0:08:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×4	300	0:07:00
	S	50	× 12	1	1' 15"	2・7	FR	2E1H	600	0:15:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:20



【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

2016/9/18 日曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】

7

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 正確なストローク	150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	キャッチを意識して	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00	
1)	P	100	×	1	4	1' 30"	7	FR	パドル H	400	0:06:00
2)	P	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	パドル E	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×4	300	0:07:00	
S	50	×	12	1	1' 15"	2・7	FR	2E1H	600	0:15:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:30	



【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

2016/9/18 日曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 正確なストローク	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30		
S	200 × 3	1	3' 50"	3	FR	キャッチを意識して	600	0:11:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00		
1)	P 100 × 1	4	1' 40"	7	FR	パドル H	400	0:06:40		
2)	P 100 × 1	4	2' 10"	3	FR	パドル E	400	0:08:40		
		1	3 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	25 × 10	1	0' 35"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×2	250	0:05:50		
S	50 × 12	1	1' 15"	2・7	FR	2E1H	600	0:15:00		
DW										0:05:00
Total							3150	1:26:10		



【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

2016/9/18 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 正確なストローク	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
S	200 × 2	1	4' 15"	3	FR	キャッチを意識して	400	0:08:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:30	
1)	P 100 × 1	4	1' 50"	7	FR	パドル H	400	0:07:20	
2)	P 100 × 1	4	2' 20"	3	FR	パドル E	400	0:09:20	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×4	300	0:08:00	
S	50 × 9	1	1' 20"	2・7	FR	2E1H	450	0:12:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:25:40	



2016/9/18 日曜日

【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

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

F										
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' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	FR	ドックパドル プルプイ	150		0:05:00
S	200	× 2	1	4' 30"	3	FR	キャッチを意識して	400		0:09:00
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン	150		0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 55"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150		0:05:30
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	7	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	100	× 1	3	2' 30"	3	FR	パドル E	300	0:07:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR・BR	FR×4・BR×4・FR×4	300		0:09:00
S	50	× 9	1	1' 30"	2・7	FR	2E1H	450		0:13:30
DW										0:05:00
Total								2650		1:26:30