



【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

2016/9/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50 × 6	3	0' 55"	3	FR	パドル 正確なストローク	900	0:16:30
2)	P	50 × 1	3	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:01:45
			1 2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
	K	50 × 2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン	100	0:02:30
1)	S	100 × 3	4	1' 25"	3	FR	正確なストローク	1200	0:17:00
2)	S	100 × 1	4	1' 15"	7	FR	H	400	0:05:00
			1 3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:27:45



【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

2016/9/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00	
	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	4		スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150	0:05:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	50	× 6	2	0' 55"	3	FR	パドル 正確なストローク	600	0:11:00	
2)	P	50	× 3	2	0' 40"	7	FR	パドル H	300	0:04:00	
				1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
	K	50	× 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
1)	S	100	× 3	4	1' 35"	3	FR	正確なストローク	1200	0:19:00	
2)	S	100	× 1	4	1' 25"	7	FR	H	400	0:05:40	
				1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00	
DW										0:05:00	
Total								3800	1:27:40		

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
	S	25	×	6	1	0'35"	2 BR	伸びをとろう	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	1'00"	3 FR	パドル 正確なストローク	600	0:12:00
2)	P	50	×	4	2	0'45"	7 FR	パドル H	400	0:06:00
				1	1	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1 E		100	0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	5 FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1'45"	3 FR	正確なストローク	900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	1'30"	7 FR	H	300	0:04:30
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:15



【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

2016/9/27 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150		0:03:30
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300		0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150		0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150		0:04:00
1)	P	50 × 6	2	1' 00"	3	FR	パドル 正確なストローク	600		0:12:00
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	7	FR	パドル H	300		0:05:00
			1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
1)	S	100 × 3	3	1' 55"	3	FR	正確なストローク	900		0:17:15
2)	S	100 × 1	3	1' 40"	7	FR	H	300		0:05:00
			1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3350		1:26:45



【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

2016/9/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	2	1' 05"	3	FR	パドル 正確なストローク	600	0:13:00
2)	P	50 × 2	2	0' 55"	7	FR	パドル H	200	0:03:40
		1 × 1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S	100 × 2	3	2' 05"	3	FR	正確なストローク	600	0:12:30
2)	S	100 × 1	3	1' 50"	7	FR	H	300	0:05:30
		1 × 2	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW									0:05:00
	Total							3000	1:27:10



2016/9/27 火曜日

【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】
呼吸のタイミング
【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' 15"	2	FR		300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 進行方向 頭/足by12.5	150	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ゆっくりとした動作で泳ごう	150	0:05:00	
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	パドル 正確なストローク	400	0:10:00
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'	0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR	正確なストローク	600	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	7	FR	H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									2700	1:27:00	