



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/2/19 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:03:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
	K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく			300	0:06:00
1)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0	0:01:30
2)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0	0:01:30
	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	頑張ろう!		300	0:09:00
	P	100 × 3	1	1' 30"	3	FR	1/3呼吸			300	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高く			150	0:03:00
1)	S	50 × 1	6	0' 35"	7	FR	H			300	0:03:30
2)	S	100 × 1	6	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
3)	S	200 × 1	6	3' 30"	3	FR	丁寧に			1200	0:21:00
			1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
Total									3750		1:27:30

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
1)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 20"-10"	0	0:01:30
2)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 20"-10"	0	0:01:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H 頑張ろう!	300	0:09:00
	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	400	0:06:40
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高く	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	5	0' 40"	7	FR	H	250	0:03:20
2)	S	100	×	1	5	1' 45"	3	FR		500	0:08:45
3)	S	200	×	1	5	3' 45"	3	FR	丁寧に	1000	0:18:45
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:27:00

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	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて		100	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイド S→大きく		300	0:06:30
1)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 20"-10"		0	0:01:30
2)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 20"-10"		0	0:01:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!		300	0:09:00
	P	100	×	5	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸		500	0:09:10
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高く		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H		200	0:02:40
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR			400	0:07:20
3)	S	200	×	1	4	4' 00"	3	FR	丁寧に		800	0:16:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:40

【テーマ】
 強化期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】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

D											
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 0:06:00	
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
	K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく			300	0:06:30
1)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3	スカーリング°	立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0	0:01:30
2)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0	0:01:30
	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	頑張ろう!		300	0:09:00
	P	100 × 4	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸			400	0:08:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 腰の位置を高く			150	0:04:00
1)	S	50 × 1	4	0' 45"	7	FR	H			200	0:03:00
2)	S	100 × 1	4	2' 00"	3	FR				400	0:08:00
3)	S	200 × 1	4	4' 15"	3	FR	丁寧に			800	0:17:00
			1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:30	

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ			200 0:04:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100 0:04:00
	K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく			300 0:07:00
1)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3	スカーリング プッシュ	立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0 0:01:30
2)	Drill	0 × 1	3	0' 30"	3		立体	耳を水面上に出す	20"-10"	0 0:01:30
	P	50 × 4	1	1' 45"	7	FR	パドル H	頑張ろう!		200 0:07:00
	P	100 × 3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸			300 0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高く			150 0:04:00
1)	S	50 × 1	4	0' 50"	7	FR	H			200 0:03:20
2)	S	100 × 1	4	2' 10"	3	FR				400 0:08:40
3)	S	200 × 1	4	4' 30"	3	FR	丁寧に			800 0:18:00
			1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										
Total										
									2950	1:27:30



2017/2/19 日曜日

【テーマ】
 強化期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】
 姿勢
 【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	200	×	1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:07:30
1)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 20"-10"	0	0:01:30
2)	Drill	0	×	1	3	0' 30"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 20"-10"	0	0:01:30
	P	50	×	4	1	1' 45"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	200	0:07:00
	P	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸	400	0:09:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 腰の位置を高く	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	200	×	1	3	4' 45"	3	FR	丁寧に	600	0:14:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:50