



【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

2017/3/26 日曜日
 【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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた時に吸息	300		0:06:00
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	800		0:11:20
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	150		0:03:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
P	50 × 2	6	0' 35"	6	FR	パドル H	600		0:07:00
		1	5 0' 35"			セットレスト45"			0:02:55
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150		0:04:00
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	800		0:11:20
S	25 × 6	4	0' 30"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 フォーム	600		0:12:00
		1	3 0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
DW									0:05:00
Total							3950		1:25:35



【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

2017/3/26 日曜日

【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 0:05:30
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
P	50	×	2	6	0' 40"	6	FR	600	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	150	0:03:20 0:04:00
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	800	0:12:40
S	25	×	6	4	0' 30"	9・2	FR	600	0:12:00
			1	3	0' 30"				0:01:30
DW									
									0:05:00
Total								3750	1:27:00



【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

2017/3/26 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた時に吸息	300	0:06:30		
S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	600	0:10:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 2	5	0' 45"	6	FR	ハドル H	500	0:07:30		
		1	4	0' 45"		セットレスト45"		0:03:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30		
S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	600	0:10:30		
S	25 × 6	4	0' 30"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 フォーム	600	0:12:00		
		1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3450	1:27:00		



【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

2017/3/26 日曜日

【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	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた時に吸息	300	0:06:30	
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	600	0:11:30	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 2	4	0' 50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
		1	3 0' 50"			セットレスト45"		0:02:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	600	0:11:30	
S	25 × 6	4	0' 30"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 フォーム	600	0:12:00	
		1	3 0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							3300	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

2017/3/26 日曜日
 【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	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイド 向きを変えた時に吸息	300	0:07:00	
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	500	0:10:25	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 2	4	0' 55"	6	FR	パドル H	400	0:07:20	
		1	0' 55"			セットレスト45"		0:02:45	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	500	0:10:25	
S	25 × 6	3	0' 35"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 フォーム	450	0:10:30	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:26:25	



【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

2017/3/26 日曜日

【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
K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
K/S by25	50	× 6	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた時に吸息	300		0:07:30
S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	400		0:09:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:30
P	50	× 2	3	1' 00"	6	FR	パドル H	300		0:06:00
			1	2' 00"			セットレスト45"			0:02:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150		0:04:30
S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングに気をつけよう	400		0:09:00
S	25	× 6	3	0' 40"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 フォーム	450		0:12:00
			1	2' 0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								2700		1:26:00