



【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

2017/5/30 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	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00 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

2017/5/30 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 フィニッシュを強く	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"				0:00:00	
	P	200	× 3	1	3' 30"	3	FR	1)→2))レストナシ 2)→1)レストナシ 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:10:30	
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H	300	0:09:00	
	P	200	× 3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:10:30	
DW										0:05:00	
Total								3550	1:25:20		



【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

2017/5/30 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	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 フィニッシュを強く		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	ハドルナシ	600	0:11:00
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H		300	0:09:00
	P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸	ハドルナシ	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

2017/5/30 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 ハドルナシ	500	0:09:35		
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H	300	0:09:00		
P	200 × 3	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	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

2017/5/30 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 ファイニッシュを強く	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	パドルナシ	400	0:08:20
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル	H	300	0:09:00
P	200 × 2	1	4' 10"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	400	0:08:20
DW									0:05:00
Total								2950	1:25:20



2017/5/30 火曜日

【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

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 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 ファイニッシュを強く	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	5	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	パドルナシ	400	0:09:00
	P	50	×	6	1	1' 40"	7	FR	パドル	H	300	0:10:00
	P	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	400	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:00