



【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

2017/9/10 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 プルプイ | 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

2017/9/10 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 | | | | | | | | | | 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 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" | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0'35" | 2 | FR・BR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 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

2017/9/10 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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 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 プルフイ | 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" | | | 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 | | | | | | | | | 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

2017/9/10 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 | S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 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 | | | 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

2017/9/10 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 | S | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | 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 |



2017/9/10 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 | S | 50 | × 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 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 | | | 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 |