



【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

2017/10/10 火曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	25 × 6	1	0' 30"	3	BA		150	0:03:00	
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	BA・FR交互 ローリングキック	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S 50 × 1	8	0' 35"	7	FR	H	400	0:04:40	
2)	S 150 × 1	8	3' 00"	2	FR	E	1200	0:24:00	
		1	6' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00	
P	100 × 4	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸	400	0:06:40	
S・K・S	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト [^] D→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3550	1:26:20	



【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

2017/10/10 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA				150	0:03:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	BA・FR交互	ローリングキック		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	7	0' 40"	7	FR	H		350	0:04:40
2)	S	150	×	1	7	3' 00"	2	FR	E		1050	0:21:00
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2		ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00
P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸			400	0:07:00
S・K・S・	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸	K→6サイト`	D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:10



【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

2017/10/10 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	S	25	× 6	1	0' 35"	3	BA			150	0:03:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	BA・FR交互	ローリングキック	150	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`6サイト`by25		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	50	× 1	6	0' 45"	7	FR	H		300	0:04:30
2)	S	150	× 1	6	3' 15"	2	FR	E		900	0:19:30
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	2		ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
	P	100	× 4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸		400	0:07:00
	S・K・S・D	25	× 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト` D→前面壁を見て横呼吸		300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:00



【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

2017/10/10 火曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	25 × 6	1	0'35"	3	BA				150	0:03:30
K	25 × 6	1	0'50"	4	BA・FR	BA・FR交互	ローリングキック		150	0:05:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1) S	50 × 1	6	0'50"	7	FR	H			300	0:05:00
2) S	150 × 1	6	3'30"	2	FR	E			900	0:21:00
		1	5'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	2		ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	50 × 4	1	1'15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00
P	100 × 3	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸			300	0:05:30
S・K・S・	25 × 12	1	0'35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸	K→6サイト`	D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW										
										0:05:00
Total									3050	1:26:30



【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

2017/10/10 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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"	3	BA				150	0:04:00
K	25 × 6	1	0' 55"	4	BA・FR	BA・FR交互	ローリングキック		150	0:05:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		100	0:03:00
1) S	50 × 1	5	0' 55"	7	FR	H			250	0:04:35
2) S	150 × 1	5	3' 45"	2	FR	E			750	0:18:45
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	50 × 4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00
P	100 × 3	1	2' 00"	4	FR	1/3呼吸			300	0:06:00
S・K・S・	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸	K→6サイト`	D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:50



2017/10/10 火曜日

【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】
 キックの打ち方
 【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"	3	BA		150		0:04:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	4	BA・FR	BA・FR交互 ローリングキック	100		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	12サイト'6サイト'by25	150		0:05:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	100		0:03:00
1)	S	50 × 1	4	1' 00"	7	FR	H	200		0:04:00
2)	S	150 × 1	4	4' 00"	2	FR	E	600		0:16:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:05:00
	P	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200		0:06:00
	P	100 × 3	1	2' 10"	4	FR	1/3呼吸	300		0:06:30
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト' D→前面壁を見て横呼吸	300		0:09:00
DW										0:05:00
	Total							2550		1:25:30