



【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

2017/10/19 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| A | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|----------|-------|----|--------------------------------------|----------|------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 30" | 2 | | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | | 0:06:00 | |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:05:00 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時耳に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | | 0:03:30 | |
| 1) | S 100 × 1 | 5 | 1' 35" | 2 | FR | | 500 | | 0:07:55 | |
| 2) | S 100 × 1 | 5 | 1' 25" | 4 | FR | | 500 | | 0:07:05 | |
| 3) | S 100 × 1 | 5 | 1' 15" | 6 | FR | | 500 | | 0:06:15 | |
| | | 1 | 4 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 2 | | スカーリング 様々な位置で プルプイ | 150 | | 0:05:00 | |
| P | 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 2・6 | FR | ハドル 1E1H | 600 | | 0:11:00 | |
| K/S | 50 × 5 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト S→大きく | 250 | | 0:05:00 | |
| S | 25 × 6 | 4 | 0' 20" | 7 | FR | H ストレートアーム | 600 | | 0:08:00 | |
| | | 1 | 3 0' 30" | | | レスト30" | | | 0:01:30 | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 300 | | 0:05:30 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 4150 | | 1:26:45 | |



【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

2017/10/19 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| B | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|--------|----|-------------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 30" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:06:00 | |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:00 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S 100 × 1 | 4 | 1' 45" | 2 | FR | | 400 | 0:07:00 | |
| 2) | S 100 × 1 | 4 | 1' 35" | 4 | FR | | 400 | 0:06:20 | |
| 3) | S 100 × 1 | 4 | 1' 25" | 6 | FR | | 400 | 0:05:40 | |
| | | 1 | 3 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 2 | | スカーリング 様々な位置で プルプイ | 150 | 0:05:00 | |
| P | 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:11:00 | |
| K/S | 50 × 5 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト S→大きく | 250 | 0:05:00 | |
| S | 25 × 8 | 3 | 0' 25" | 7 | FR | H ストレートアーム | 600 | 0:10:00 | |
| | | 1 | 2 | 0' 30" | | レスト30" | | 0:01:00 | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 300 | 0:05:30 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3850 | 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

2017/10/19 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| C | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|-------|----|-------------------------------------|----------|------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | | | 0:07:00 |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | | | 0:04:00 |
| 1) | S 100 × 1 | 3 | 1' 55" | 2 | FR | | 300 | | | 0:05:45 |
| 2) | S 100 × 1 | 3 | 1' 45" | 4 | FR | | 300 | | | 0:05:15 |
| 3) | S 100 × 1 | 3 | 1' 35" | 6 | FR | | 300 | | | 0:04:45 |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 2 | | スカーリング 様々な位置で プルプイ | 150 | | | 0:05:00 |
| P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | | | 0:12:00 |
| K/S | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | K→6サイト S→大きく | 300 | | | 0:06:30 |
| S | 25 × 6 | 3 | 0' 25" | 7 | FR | H ストレートアーム | 450 | | | 0:07:30 |
| | | 1 | 0' 30" | | | レスト30" | | | | 0:01:00 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 300 | | | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3450 | | | 1:25:15 |



【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

2017/10/19 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| D | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|--------|----|--|----------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | | 0:07:00 |
| S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | | 0:04:00 |
| 1) | S 100 × 1 | 3 | 2' 05" | 2 | FR | | 300 | | 0:06:15 |
| 2) | S 100 × 1 | 3 | 1' 55" | 4 | FR | | 300 | | 0:05:45 |
| 3) | S 100 × 1 | 3 | 1' 45" | 6 | FR | | 300 | | 0:05:15 |
| | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | | 0:00:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 2 | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スカーリング 様々な位置で プルプイ | 150 | | 0:05:00 |
| P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | ハドル 1E1H | 600 | | 0:12:00 |
| K/S | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | K→6サイド S→大きく | 300 | | 0:06:30 |
| S | 25 × 6 | 3 | 0' 30" | 7 | FR | H ストレートアーム | 450 | | 0:09:00 |
| | | 1 | 2 | 0' 30" | | レスト30" | | | 0:01:00 |
| S | 50 × 4 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 200 | | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3350 | | 1:26:45 |



【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

2017/10/19 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| E | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|--------|--------|---|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2 | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | 0:10:00 | 0:08:00 |
| | S | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:06:30 | |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 100 × 1 | 3 | 2' 15" | 2 | FR | 300 | 0:06:45 | |
| 2) | S | 100 × 1 | 3 | 2' 05" | 4 | FR | 300 | 0:06:15 | |
| 3) | S | 100 × 1 | 3 | 1' 55" | 6 | FR | 300 | 0:05:45 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 0:00:00 | |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スカーリング 様々な位置で プルプイ | 150 | 0:05:30 | |
| | P | 50 × 10 | 1 | 1' 05" | 2・6 | FR ハドル 1E1H | 500 | 0:10:50 | |
| | K/S | 50 × 5 | 1 | 1' 10" | 3 | FR K→6サイド S→大きく | 250 | 0:05:50 | |
| | S | 25 × 4 | 3 | 0' 30" | 7 | FR H ストレートアーム | 300 | 0:06:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 0:01:00 | |
| | S | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | 3 | FR 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 200 | 0:04:40 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3050 | 1:26:35 | |



2017/10/19 木曜日

【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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

| F | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-------|----|--------|--------|---|------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | | 0:09:00 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR DES | 300 | | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 25" | 2 | FR | 300 | | 0:07:15 |
| 2) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 15" | 4 | FR | 300 | | 0:06:45 |
| 3) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 05" | 6 | FR | 300 | | 0:06:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 | × 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スカーリング 様々な位置で プルプイ | 100 | | 0:03:40 |
| | P | 50 | × 10 | 1 | 1' 10" | 2・6 | FR パドル 1E1H | 500 | | 0:11:40 |
| | K/S | 50 | × 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR K→6サイト S→大きく | 200 | | 0:05:00 |
| | S | 25 | × 4 | 2 | 0' 35" | 7 | FR H ストレートアーム | 200 | | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| | S | 50 | × 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して | 200 | | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 2850 | | 1:26:15 |