



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日

【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	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25				150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00	
P	50 × 14	1	0' 50"	3・5	FR	パドル 1E1H				700	0:11:40	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックを強く打つ				150	0:03:30	
1)	S	100 × 3	4	1' 20"	5	FR	H				1200	0:16:00
2)	S	50 × 1	4	1' 30"	1	FR	E ゆっくり泳ごう				200	0:06:00
3)	S	50 × 2	4	0' 35"	7	FR	H 頑張ろう				400	0:04:40
		1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:03:00
DW											0:05:00	
Total											3850	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日
 【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	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	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150		0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左 by25	150		0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・3・4	FR ハドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR ハドル 1E1H	600		0:11:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックを強く打つ	150		0:03:30
1)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR H	1200	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR E ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
3)	S	50	×	2	3	0' 40"	7	FR H 頑張ろう	300	0:04:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日
 【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	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	様々な位置で	プルプイ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左	by25	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・3・4	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	3・5	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	キックを強く打つ	100	0:02:30
1)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	H		900	0:15:00
2)	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
3)	S	50	×	2	3	0'45"	7	FR	H	頑張ろう	300	0:04:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日
 【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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	様々な位置で プルプイ			150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・3・4	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3・5	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キックを強く打つ			100	0:02:30
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR	H			900	0:16:30
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
3)	S	50	×	2	3	0' 50"	7	FR	H 頑張ろう			300	0:05:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total												3150	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日

【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										
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30		
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3	スカーリング	様々な位置で フルブイ	100	0:03:20		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 40"	2-3-4	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
P	50 × 8	1	1' 05"	3-5	FR	ハドル 1E1H	400	0:08:40		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	150	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを強く打つ	100	0:02:40		
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	H	900	0:18:00	
2)	S	50 × 1	3	1' 30"	1	FR	E ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
3)	S	50 × 1	3	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:03:00	
		1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW										
										0:05:00
Total							2850	1:24:40		



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/11/25 土曜日

【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										
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	Drill	25	× 4	1	0' 55"	3	スカーリング 様々な位置で フルブイ	100	0:03:40	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左 by25	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・3・4	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
	P	50	× 6	1	1' 15"	3・5	FR ハドル 1E1H	300	0:07:30	
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックを強く打つ	100	0:03:00	
1)	S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR H	900	0:19:30	
2)	S	50	× 1	3	1' 30"	1	FR E ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
3)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR H 頑張ろう	150	0:03:00	
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							2700	1:25:40	