



【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

2018/1/13 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25	200	0:05:00
S	50 × 2	5	0' 35"	7	FR	H 意識的にスピードを上げよう	500	0:05:50
		1	4 1' 00"					0:04:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S 100 × 2	4	1' 30"	3	FR		800	0:12:00
2)	P 50 × 2	4	0' 35"	7	FR	ハドル	400	0:04:40
3)	P 50 × 2	4	0' 55"	2	FR	ハドル	400	0:07:20
4)	S 100 × 2	4	1' 20"	5	FR		800	0:10:40
		1	3 1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00
DW								0:05:00
Total							4000	1:24:30



【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

2018/1/13 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25	200	0:05:00	
S	50	×	2	5	0' 40"	7	FR	H 意識的にスピードを上げよう	500	0:06:40	
				1	4	1' 00"				0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	7	FR	パドル	450	0:06:00
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル	450	0:09:00
4)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total								3700	1:24:40		



【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

2018/1/13 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左	横呼吸	大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25				200	0:05:00	
	S	50	×	2	4	0' 45"	7	FR	H	意識的にスピードを上げよう				400	0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 50"	3	FR					600	0:11:00	
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	7	FR	パドル				300	0:04:30	
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル				450	0:09:00	
4)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR					600	0:10:00	
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00	
DW													0:05:00		
Total												3450	1:24:30		



【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

2018/1/13 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	片手前右・左 横呼吸 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25	200	0:05:00	
S	50 × 3	3	0' 50"	7	FR	H 意識的にスピードを上げよう	450	0:07:30	
		1	2					0:02:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100 × 2	3	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	7	FR	ハドル	300	0:05:00
3)	P	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	ハドル	300	0:06:00
4)	S	100 × 2	3	1' 50"	5	FR		600	0:11:00
		1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW									0:05:00
Total							3350	1:25:00	



【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

2018/1/13 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	片手前右・左	横呼吸	大きく肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25			150	0:04:00
S	50 × 3	3	0'55"	7	FR	H	意識的にスピードを上げよう		450	0:08:15
		1	2							0:02:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100 × 3	2	2'10"	3	FR			600	0:13:00
2)	P	50 × 2	2	0'55"	7	FR	パドル		200	0:03:40
3)	P	50 × 2	2	1'05"	2	FR	パドル		200	0:04:20
4)	S	100 × 3	2	2'00"	5	FR			600	0:12:00
		1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:24:45



【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

2018/1/13 土曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	片手前右・左	横呼吸	大きく肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°/3ストローク3"ストップ°by25			100	0:03:00
	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	H 意識的にスピードを上げよう			300	0:06:00
					1	2	1' 00"						0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR				600	0:14:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	パドル			200	0:05:00
4)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR				600	0:13:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
Total												2850	1:25:00