



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/30 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"	2	BA	キックを打とう		150	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2		100	0:03:20
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイド S→6ビート		300	0:06:00
	S	100	×	10	1	1' 30"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう		1000	0:15:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3バックパドル3ストローク		150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H		400	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	2・7	FR	1E2H		450	0:07:30
2)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	フォーム		600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:50

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"	2	BA	キックを打とう	150	0:03:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:20	
K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイド S→6ビート	300	0:06:00	
S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう	800	0:13:20	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	2・7	FR	1E2H	450	0:07:30
2)	S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR	フォーム	600	0:11:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:10	

C											
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	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	キックを打とう	150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1'00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:04:00	
K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→12サイド S→6ビート	300	0:06:30	
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう	600	0:11:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1'15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・7	FR	1E1H	300	0:06:00
2)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	フォーム	600	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/30 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											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	キックを打とう		150	0:03:30
K	25	×	4	1	1'00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2		100	0:04:00
K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→12サイド S→6ビート		300	0:06:30
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう		600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	8	1	1'15"	7	FR	パドル H		400	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・7	FR	1E1H	300	0:06:00
2)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	フォーム	600	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3200	1:27:00



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/30 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"	2	BA	キックを打とう	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:04:00	
K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→12サイト S→6ビート	300	0:07:00	
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう	500	0:10:50	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2・7	FR	1E1H	300	0:07:30
2)	S	150	×	1	3	3' 30"	3	FR	フォーム	450	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:20	



2018/1/30 火曜日

【テーマ】
基礎期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	×	4	1	0' 45"	2	BA	キックを打とう	100	0:03:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:04:00
	K/S by25	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	K→12サイド S→6ビート	200	0:05:20
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	6ビートで泳ぎ続けよう	400	0:09:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	3	1' 30"	2・7	FR	1E1H	300	0:09:00
2)	S	150	×	1	3	3' 40"	3	FR	フォーム	450	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total								2550		1:25:40