



【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

2018/2/8 木曜日
 【泳法注意】
 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
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25			150	0:04:30
S	200 × 6	1	3' 00"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう			1200	0:18:00
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持			0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定			0	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ	スカーリング→様々な位置で		150	0:05:00
1)	P	100 × 3	3	1' 40"	2・3・4	FR	パドル DES			900	0:15:00
2)	P	50 × 1	3	0' 35"	7	FR	パドル H			150	0:01:45
		1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:02:00
S	100 × 3	1	1' 40"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう			300	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:15



【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

2018/2/8 木曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	× 6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
	S	200	× 5	1	3'20"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		1000	0:16:40
1)	Drill	0	× 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1'40"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25	プルプイ スカーリング→様々な位置で		150	0:05:00
1)	P	100	× 3	3	1'40"	2・3・4	FR	パドル	DES		900	0:15:00
2)	P	50	× 1	3	0'40"	7	FR	パドル	H		150	0:02:00
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
	S	100	× 3	1	1'40"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		300	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:40



【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

2018/2/8 木曜日
 【泳法注意】
 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 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3'45"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		800	0:15:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'40"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→様々な位置で		150	0:05:00
1)	P	100	×	3	3	1'50"	2・3・4	FR	パドル DES		900	0:16:30
2)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H		150	0:02:00
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		300	0:05:30
DW											0:05:00	
	Total										3200	1:27:00



【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

2018/2/8 木曜日
 【泳法注意】
 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
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25		100	0:03:00
S	200 × 4	1	4' 00"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		800	0:16:00
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ	スカーリング→様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100 × 3	3	2' 00"	2-3-4	FR	パドル DES		900	0:18:00
2)	P	50 × 1	3	0' 45"	7	FR	パドル H		150	0:02:15
			1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR		左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:15



【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

2018/2/8 木曜日
 【泳法注意】
 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										
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30	
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25		100	0:03:00	
S	200 × 3	1	4' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		600	0:13:00	
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→様々な位置で	150	0:05:00	
1)	P	100 × 3	3	2' 10"	2-3-4	FR	パドル DES	900	0:19:30	
2)	P	50 × 1	3	0' 50"	7	FR	パドル H	150	0:02:30	
		1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
S	100 × 2	1	2' 15"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう		200	0:04:30	
DW										
									0:05:00	
Total								2800	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

2018/2/8 木曜日

【泳法注意】
 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
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25			100	0:03:00
	S	200	× 3	1	4' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう				600	0:14:00
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持			0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定			0	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 50"	2	FR	ドックパドル/スカーリングby25	プルプイ	スカーリング→様々な位置で		150	0:05:30
1)	P	100	× 3	2	2' 20"	2・3・4	FR	パドル	DES			600	0:14:00
2)	P	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	パドル	H			100	0:02:00
				1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:01:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングに気を付けて大きく泳ごう				300	0:07:00
DW												0:05:00	
Total											2550	1:25:00	