



【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

2018/3/6 火曜日
 【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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1' 25"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう			1000	0:14:10
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ			150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう			400	0:12:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:40
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	2	FR	丁寧に泳ごう			900	0:15:00
2)	S	50	×	2	3	0' 35"	7	FR	H			300	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3800	1:27:20



【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

2018/3/6 火曜日
 【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	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう			800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ			150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう			300	0:09:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう			900	0:16:30
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	7	FR	H			300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3500	1:26:10



【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

2018/3/6 火曜日
 【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	200	× 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:10:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:03:30
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう	300	0:09:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	× 3	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	900	0:18:00
2)	S	50	× 2	3	0' 45"	7	FR	H	300	0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	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

2018/3/6 火曜日
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	500	0:09:35
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル H 頑張ろう	300	0:09:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	2'05"	2	FR	丁寧に泳ごう	900	0:18:45
2)	S	50	×	2	3	0'50"	7	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:27:20



【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

2018/3/6 火曜日
 【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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30	
S	200	×	1	1	4'30"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう				500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル H 頑張ろう				300	0:09:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	3	2'15"	2	FR	丁寧に泳ごう				600	0:13:30
2)	S	50	×	2	3	0'55"	7	FR	H				300	0:05:30
			1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											2900	1:25:55		



【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

2018/3/6 火曜日

【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 0:07:30
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	400	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:04:30
	P	50	× 5	1	1' 40"	7	FR	パドル H 頑張ろう	250	0:08:20
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	× 2	3	2' 25"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:30
2)	S	50	× 2	3	1' 00"	7	FR	H	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:27:50