



【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

2018/3/15 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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' 35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:05:30
1)	S	100	×	4	4	1' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				1600	0:24:00
2)	S	50	×	1	4	0' 30"	7	FR	H				200	0:02:00
3)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E				200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 00"	2~5	FR	DPS パドル				200	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	0' 35"	7	FR	パドル H				150	0:01:45
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸				200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	8	1	1' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:12:00
DW												0:05:00		
Total											4250	1:26:25		



【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

2018/3/15 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:20:00
2)	S	50	×	1	4	0' 35"	7	FR	H	200	0:02:20
3)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 10"	2~5	FR	DPS パドル	200	0:04:40
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:13:20
DW											
Total											
									3850	1:25:30	



【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

2018/3/15 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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	ローリングを大きく			150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく			300	0:06:30
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H			200	0:02:40
3)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E			200	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	2~5	FR	DPS ハドル			200	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	7	FR	ハドル H			100	0:01:30
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:11:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:27:30



【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

2018/3/15 木曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【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	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30
1)	S	100	×	3	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:24:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	H	200	0:03:00
3)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	2~5	FR	DPS パドル	200	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 50"	7	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3400	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

2018/3/15 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	ローリングを大きく				150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:30
	K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:07:00
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H				150	0:02:30
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	E				150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	2~5	FR	DPS ハドル				200	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	7	FR	ハドル H				100	0:01:50
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	ハドルナシ 1/3呼吸				150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:10:50
DW											0:05:00			
Total											3050	1:25:40		



2018/3/15 木曜日

【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

【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	25	× 6	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
	K/S by25	50	× 5	1	1' 20"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:06:40
1)	S	100	× 3	3	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:21:00
2)	S	50	× 1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
3)	S	50	× 1	3	1' 30"	2	FR	E	150	0:04:30
				1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	× 3	1	1' 20"	2~5	FR	DPS パドル	150	0:04:00
2)	P	50	× 2	1	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	P	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	150	0:04:00
				1 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:20
DW										0:05:00
Total									2850	1:27:15