



【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

2018/3/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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' 30"	3	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' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:03:30
1)	S	100	×	2	6	1' 25"	4	FR			1200	0:17:00
2)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H		300	0:04:00
3)	S	50	×	1	6	1' 05"	1	FR	E		300	0:06:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	E ゆっくり大きく泳ごう			150	0:03:30
1)	P	50	×	2	6	0' 55"	2	FR	パドル		600	0:11:00
2)	P	50	×	1	6	0' 35"	7	FR	パドル H		300	0:03:30
3)	P	50	×	1	6	1' 05"	1	FR	パドル E		300	0:06:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											4050	1:25:00



【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

2018/3/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:03:30	
1)	S	100	×	2	5	1' 35"	4	FR					1000	0:15:50
2)	S	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	H				250	0:03:45
3)	S	50	×	1	5	1' 15"	1	FR	E				250	0:06:15
				1	4	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E ゆっくり大きく泳ごう				150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	6	0' 55"	2	FR	パドル				600	0:11:00
2)	P	50	×	1	6	0' 40"	7	FR	パドル H				300	0:04:00
3)	P	50	×	1	6	1' 10"	1	FR	パドル E				300	0:07:00
				1	5	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00		
DW												0:05:00		
Total											3750	1:25:20		



【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

2018/3/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	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	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	4	1'45"	4	FR				800	0:14:00
2)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H			200	0:03:00
3)	S	50	×	1	4	1'15"	1	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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E	ゆっくり大きく泳ごう		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	6	1'00"	2	FR	パドル			600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0'40"	7	FR	パドル	H		300	0:04:00
3)	P	50	×	1	6	1'20"	1	FR	パドル	E		300	0:08:00
				1	5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:25:00



【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

2018/3/24 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

D										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	× 4	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		200	0:05:20
1)	S	100	× 2	4	1' 55"	4	FR			800	0:15:20
2)	S	50	× 1	4	0' 55"	6	FR	H		200	0:03:40
3)	S	50	× 1	4	1' 15"	1	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
Drill	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	E	ゆっくり大きく泳ごう		150	0:04:00
1)	P	50	× 2	5	1' 00"	2	FR	ハドル		500	0:10:00
2)	P	50	× 1	5	0' 45"	7	FR	ハドル H		250	0:03:45
3)	P	50	× 1	5	1' 20"	1	FR	ハドル E		250	0:06:40
			1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:15



【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

2018/3/24 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	2'05"	4	FR				800	0:16:40
2)	S	50	×	1	4	1'00"	6	FR	H			200	0:04:00
3)	S	50	×	1	4	1'20"	1	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
	Drill	25	×	4	1	0'45"	1	BR	E ゆっくり大きく泳ごう			100	0:03:00
1)	P	50	×	2	4	1'10"	2	FR	パドル			400	0:09:20
2)	P	50	×	1	4	0'50"	7	FR	パドル H			200	0:03:20
3)	P	50	×	1	4	1'30"	1	FR	パドル E			200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:24:40



【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

2018/3/24 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	2' 15"	4	FR			800	0:18:00
2)	S	50	×	1	4	1' 05"	6	FR	H		200	0:04:20
3)	S	50	×	1	4	1' 25"	1	FR	E		200	0:05:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり大きく泳ごう		100	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	1' 20"	2	FR	ハドル		300	0:08:00
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	ハドル H		150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	ハドル 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
DW												0:05:00
Total											2800	1:25:15