



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES			300	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	×	6	4	0' 40"	5	FR	パドル			1200	0:16:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングドックパドル	腰の位置を高く	キャッチの肘上げ		150	0:03:30
K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン			200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:04:00
2)	S	200	×	2	4	2' 50"	4	FR			1600	0:22:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											4250	1:25:40



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	× 6	3	0' 45"	5	FR	パドル		900	0:13:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	腰の位置を高く	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	K	100	× 2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		200	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
1)	S	50	× 1	4	1' 00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？	200	0:04:00
2)	S	200	× 2	4	3' 15"	4	FR			1600	0:26:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:27:00



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"				0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	腰の位置を高く		キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	K	100	×	3	1	2'40"	3	FR	板ハットダウン			300	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H	何秒で泳げるか?		150	0:03:00
2)	S	200	×	2	3	3'30"	4	FR				1200	0:21:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:26:30



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイを脛で挟む トローイン	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル		900	0:16:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	腰の位置を高く	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	板ヘットダウン		200	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:00
2)	S	200	×	2	3	3' 45"	4	FR		1200	0:22:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:27:30



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	50 × 6	3	1' 00"	5	FR	パドル		900	0:18:00	
		1 2	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	腰の位置を高く	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
	K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン		200	0:06:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00	
1)	S	50 × 1	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		100	0:02:30	
2)	S	200 × 2	2	4' 15"	4	FR			800	0:17:00	
		1 1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
	Total								3050	1:26:00	



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/1 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【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	
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	キャッチの肘上げ	100	0:03:20
	P	50	× 6	3	1' 05"	5	FR	パドル			900	0:19:30
				1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	腰の位置を高く		キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	K	100	× 2	1	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン			200	0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30
1)	S	50	× 1	2	1' 15"	7	FR	H	何秒で泳げるか？		100	0:02:30
2)	S	200	× 2	2	4' 30"	4	FR				800	0:18:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total										2950	1:27:50	