



【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

2018/4/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドルの先を掴む			150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ		150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	ストロークを正確に			800	0:11:20
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			300	0:07:30
	S	50	×	10	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H	E→1/3呼吸	H→後半25m顔上げ	500	0:15:00
	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	ストロークを正確に			600	0:08:30
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げを意識して		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	フォームに注意して泳ごう			300	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											3550	1:26:20



【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

2018/4/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドルの先を掴む			150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ストロークを正確に			600	0:09:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:07:30
S	50	×	10	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H	E→1/3呼吸	H→後半25m顔上げ	500	0:15:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ストロークを正確に			600	0:09:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げを意識して		150	0:03:00
S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	フォームに注意して泳ごう			400	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3450	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

2018/4/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル	フルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	パドルの先を掴む			150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	ストロークを正確に			600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	100	×	3	1	2'40"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:08:00
S	50	×	8	1	1'30"	2・7	FR	1E1H	E→1/3呼吸	H→後半25m顔上げ	400	0:12:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	ストロークを正確に			600	0:10:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げを意識して		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	フォームに注意して泳ごう			300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3250	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

2018/4/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	パドルの先を掴む				150	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ			150	0:04:00
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	ストロークを正確に				600	0:11:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
K	100 × 3	1	2' 50"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			300	0:08:30
S	50 × 8	1	1' 30"	2-7	FR	1E1H	E→1/3呼吸	H→後半25m顔上げ		400	0:12:00
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	ストロークを正確に				600	0:11:30
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げを意識して			100	0:02:40
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	フォームに注意して泳ごう				200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:40



【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

2018/4/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	パドルの先を掴む				150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ		150	0:04:30	
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	ストロークを正確に				500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	100	×	3	1	3'00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				300	0:09:00
	S	50	×	6	1	1'40"	2・7	FR	1E1H E→1/3呼吸 H→後半25m顔上げ				300	0:10:00
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	ストロークを正確に				500	0:10:25
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げを意識して				100	0:03:00
	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR	フォームに注意して泳ごう				200	0:04:20
DW												0:05:00		
Total											2800	1:26:10		



【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

2018/4/10 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	パドルの先を掴む			150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	パドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	ストロークを正確に			400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	100	×	3	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:09:45
S	50	×	6	1	1' 45"	2-7	FR	1E1H	E→1/3呼吸	H→後半25m顔上げ	300	0:10:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	ストロークを正確に			400	0:09:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げを意識して		100	0:03:00
S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	フォームに注意して泳ごう			200	0:04:40
DW												0:05:00
Total											2600	1:26:25