



【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

2018/4/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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								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 肘を上げて肩を開いて呼吸	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィニッシュと右脚キック	150	0:04:00
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう	800	0:11:20
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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
P	200 × 2	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう	400	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック	150	0:03:30
S	50 × 2	5	0' 35"	7	FR	H	500	0:05:50
		1	4			セットレスト1'		0:04:00
S	200 × 2	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう	400	0:06:30
DW								0:05:00
Total							3750	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

2018/4/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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
	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 肘を上げて肩を開いて呼吸				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィニッシュと右脚キック				150	0:04:00
	S	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース キックとプル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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
	P	200 × 2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう				400	0:07:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック				150	0:03:30
	S	50 × 2	4	0' 40"	7	FR	H				400	0:05:20
			1	3			セットレスト1'					0:03:00
	S	200 × 2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう				400	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3650	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

2018/4/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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	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 肘を上げて肩を開いて呼吸			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィニッシュと右脚キック			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース キックとプル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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H			300	0:07:30
	P	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック			150	0:04:00
	S	50	×	2	3	0' 45"	7	FR	H			300	0:04:30
				1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
	S	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:07:30
DW													0:05:00
Total												3350	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

2018/4/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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 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 肘を上げて肩を開いて呼吸			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィンツシと右脚キック			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう			600	0:11:30
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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック			150	0:04:00
S	50	×	2	3	0' 50"	7	FR	H			300	0:05:00
				1	2	1' 00"		セットレスト1'				0:02:00
S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:08:00
DW											0:05:00	
Total											3250	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

2018/4/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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	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 肘を上げて肩を開いて呼吸			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィニッシュと右脚キック			150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミングを合わせよう			600	0:12:30
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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H			200	0:06:00
P	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:08:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック			100	0:03:00
S	50	×	2	3	0' 55"	7	FR	H			300	0:05:30
				1	2	1' 00"		セットレスト1'				0:02:00
S	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			200	0:04:15
DW												0:05:00
Total											3000	1:27:15



【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

2018/4/19 木曜日

【泳法注意】
キックと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												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	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 肘を上げて肩を開いて呼吸			150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手フィニッシュと右脚キック			150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース キックとプル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"	1	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H			200	0:06:00
P	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			400	0:09:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 右手キャッチと右脚キック			100	0:03:00
S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	H			300	0:06:00
			1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング合わせよう			200	0:04:30
DW												0:05:00
Total											2800	1:27:30