



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/28 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→3ストローク3"ストップ 左右のタイミングと姿勢 4~6→キャッチアップ リハビリの肘上げ 指先を水面に触らせる	300	0:07:30
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	リハビリに注意して 手稲に泳ごう	800	0:13:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル5ストローク キックを打とう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:01:45
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	450	0:08:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	16	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									3450	1:24:25



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/28 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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
	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"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→3ストローク3"ストップ 左右のタイミングと姿勢 4~6→キャッチアップ リハビリの肘上げ 指先を水面に触らせる	300	0:07:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リハビリに注意して 手稲に泳ごう	600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク キックを打とう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	16	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									3250	1:24:20



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/28 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	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"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→3ストローク3"ストップ 左右のタイミングと姿勢 4~6→キャッチアップ リカバリーの肘上げ 指先を水面に触らせる	300	0:07:30
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	リカバリーに注意して 手稲に泳ごう	500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル5ストローク キックを打とう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	パドル H	150	0:02:15
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S・K・S・D	25	×	16	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									3150	1:24:20



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/28 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
7

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00 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	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
	Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	1~3→3ストローク3"ストップ 左右のタイミングと姿勢 4~6→キャッチアップ リカバリーの肘上げ 指先を水面に触らせる				300	0:08:00
	S	100 × 5	1	2'10"	3	FR	リカバリーに注意して 手稲に泳ごう				500	0:10:50
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	5トックパドル5ストローク キックを打とう				150	0:04:30
1)	P	50 × 1	3	0'50"	7	FR	パドル H				150	0:02:30
2)	P	50 × 2	3	1'00"	5	FR	パドル				300	0:06:00
3)	P	50 × 3	3	1'05"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸				450	0:09:45
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S・K・S・D	25 × 12	1	0'40"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸				300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:35



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/4/28 土曜日

【泳法注意】
リカバリー
【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
	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	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→3ストローク3"ストップ 左右のタイミングと姿勢	300	0:09:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	4~6→キャッチアップ リカバリーの肘上げ 指先を水面に触らせる	400	0:09:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーに注意して 手稲に泳ごう		
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5バックパドル5ストローク キックを打とう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	パドル H	150	0:02:45
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:25:35