



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/5/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
1)	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25	キャッチとキックのタイミングを合わせよう	100	0:02:20
2)	K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	奇数→板ハットダウン	偶数→12サイドスカーリングキック	200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25	キャッチとキックのタイミングを合わせよう	100	0:02:20
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせよう		300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
1)	P	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	パドル	大きく泳ごう	600	0:10:00
2)	P	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	パドル	大きく泳ごう	400	0:06:20
3)	P	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	パドル	H	200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→後半10mダッシュ	奇数→顔上げ25mダッシュ	150	0:04:30
2)	S	150	×	6	1	2' 30"	7・3	FR	スタート25mH	残りは丁寧に泳ごう	900	0:15:00
3)	S	50	×	2	1	0' 45"	7	FR	H		100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/5/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
1)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:02:30
2)	K	50	×	4	1	1'30"	3	FR	奇数→板ヘッドダウン 偶数→12サイドスカーリングキック	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キックとキックのタイミングを合わせよう	300	0:05:30
				1	3	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
1)	P	100	×	3	2	1'50"	3	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:11:00
2)	P	100	×	2	2	1'45"	4	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:07:00
3)	P	100	×	1	2	1'30"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'45"	9	FR	奇数→後半10mダッシュ 奇数→顔上げ25mダッシュ	150	0:04:30
2)	S	150	×	4	1	2'45"	7・3	FR	スタート25mH 残りは丁寧に泳ごう	600	0:11:00
3)	S	50	×	2	1	0'45"	7	FR	H	100	0:01:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/5/10 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
1)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックのタイミングを合わせよう					100	0:02:30
2)	K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	奇数→板ヘッドダウン 偶数→12サイドスカーリングキック					200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックのタイミングを合わせよう					100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キッチとキックのタイミングを合わせよう					300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"						0:01:30
1)	P	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	パドル 大きく泳ごう					600	0:12:00
2)	P	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	パドル 大きく泳ごう					400	0:07:40
3)	P	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	パドル H					200	0:03:10
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→後半10mダッシュ 奇数→顔上げ25mダッシュ					150	0:04:30
2)	S	150	×	4	1	3' 00"	7・3	FR	スタート25mH 残りは丁寧に泳ごう					600	0:12:00
3)	S	50	×	1	1	0' 45"	7	FR	H					50	0:00:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう					100	0:02:00
DW													0:05:00		
Total												3250	1:27:05		



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/5/10 木曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
1)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	キャッチとキックのタイミングを合わせよう				100	0:03:00
2)	K	50	×	4	1	1'30"	3	FR	奇数→板ヘットダウン	偶数→12サイトスカーリングキック				200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	キャッチとキックのタイミングを合わせよう				100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせよう					300	0:06:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30"						0:01:30
1)	P	100	×	3	2	2'10"	3	FR	パドル	大きく泳ごう				600	0:13:00
2)	P	100	×	2	2	2'00"	4	FR	パドル	大きく泳ごう				400	0:08:00
3)	P	100	×	1	2	1'50"	6	FR	パドル	H				200	0:03:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					100	0:03:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→後半10mダッシュ	奇数→顔上げ25mダッシュ				100	0:03:00
2)	S	150	×	3	1	3'20"	7-3	FR	スタート25mH	残りは丁寧に泳ごう				450	0:10:00
3)	S	50	×	1	1	0'50"	7	FR	H					50	0:00:50
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	ゆっくり泳ごう					100	0:02:15
DW												0:05:00			
Total											3000	1:26:45			



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/5/10 木曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:03:00
2)	K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	奇数→板ヘッドダウン 偶数→12サイドスカーリングキック	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	キャッチとキックのタイミングを合わせよう	200	0:04:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
1)	P	100	×	3	2	2' 20"	3	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:14:00
2)	P	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:08:40
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→後半10mダッシュ 奇数→顔上げ25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	150	×	2	1	3' 40"	7・3	FR	スタート25mH 残りは丁寧に泳ごう	300	0:07:20
3)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	50	0:01:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:15
DW											0:05:00
Total										2750	1:25:55