



【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

2018/5/27 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	パドル 一定のストローク数 大きく泳ごう				1200	0:18:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互				150	0:04:30
	K	200	×	1	1	5' 30"	4	FR	板ヘッドダウン フィンを使う方250m				200	0:05:30
1)	S	25	×	2	5	0' 45"	7	FR	H 頑張ろう 顔上げ				250	0:07:30
2)	S	150	×	1	5	2' 15"	5	FR	H				750	0:11:15
3)	S	100	×	1	5	2' 15"	1	FR	E ゆっくり泳ごう				500	0:11:15
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW														0:05:00
	Total												3700	1:26:00



【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

2018/5/27 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	パドル	一定のストローク数 大きく泳ごう	1200	0:20:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互		150	0:04:30
	K	200	×	1	1	5' 30"	4	FR	板ヘットダウン	フィンを使う方250m	200	0:05:30
1)	S	25	×	2	4	0' 45"	7	FR	H	頑張ろう 顔上げ	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	4	2' 30"	1	FR	E ゆっくり泳ごう		400	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:30



【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

2018/5/27 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	10	1	1' 50"	4	FR パドル 一定のストローク数 大きく泳ごう	1000	0:18:20
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック BA・FR交互	150	0:04:30
	K	200	×	1	1	5' 30"	4	FR 板ヘッドダウン フィンを使う方250m	200	0:05:30
1)	S	25	×	2	4	0' 45"	7	FR H 頑張ろう 顔上げ	200	0:06:00
2)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR H	600	0:10:40
3)	S	100	×	1	4	2' 40"	1	FR E ゆっくり泳ごう	400	0:10:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3200	1:25:10



【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

2018/5/27 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30
	P	25	×	8	1	0' 40"	2・3・4・6	FR	DPS4本ずつ	200	0:05:20
	P	100	×	10	1	2' 00"	4	FR	パドル 一定のストローク数 大きく泳ごう	1000	0:20:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150	0:04:30
	K	200	×	1	1	6' 00"	4	FR	板ヘッドダウン フィンを使う方250m	200	0:06:00
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	7	FR	H 頑張ろう 顔上げ	150	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	2' 45"	1	FR	E ゆっくり泳ごう	300	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:05



【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

2018/5/27 日曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	P	25	×	8	1	0' 40"	2・3・4・6	FR	DPS4本ずつ			200	0:05:20
	P	100	×	8	1	2' 10"	4	FR	パドル 一定のストローク数 大きく泳ごう			800	0:17:20
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互			150	0:04:30
	K	200	×	1	1	6' 00"	4	FR	板ヘッドダウン フィンを使う方250m			200	0:06:00
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	7	FR	H 頑張ろう 顔上げ			150	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	3' 15"	5	FR	H			450	0:09:45
3)	S	100	×	1	3	3' 00"	1	FR	E ゆっくり泳ごう			300	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										2750	1:25:25	