



【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

2018/6/5 火曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

										B			
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく 肩甲骨を動かそう			150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸			150	0:04:00	
1)	S	200	×	2	1	3'20"	3	FR				400	0:06:40
2)	S	200	×	2	1	3'10"	4	FR				400	0:06:20
3)	S	200	×	2	1	3'00"	5	FR				400	0:06:00
				1	2	0'00"	1)→2)→3)レストナシ				0:00:00		
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:00	
P	100	×	3	1	1'50"	3~6	FR	バトル ビルトアップ			300	0:05:30	
P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	バトル H 頑張ろう			300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
1)	S	25	×	4	2	0'30"	2~5	FR	DPS			200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ残りE			100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか 頑張ろう			200	0:04:00
4)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			400	0:08:00
				1	1	1'00"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00		
DW											0:05:00		
Total										3600	1:27:30		



【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

2018/6/5 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	3'40"	3	FR		400	0:07:20
2)	S	200	×	2	1	3'30"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	2	1	3'20"	5	FR		400	0:06:40
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	100	×	3	1	2'00"	3~6	FR	パドル ビルトアップ	300	0:06:00
	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H 頑張ろう	200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	×	4	2	0'30"	2~5	FR	DPS	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか 頑張ろう	100	0:02:00
4)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:30



【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

2018/6/5 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	200	×	2	1	3' 50"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	200	×	2	1	3' 40"	5	FR		400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	3~6	FR	パドル ビルトアップ	300	0:06:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H 頑張ろう	150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5	FR	DPS	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか 頑張ろう	100	0:02:00
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:30



【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

2018/6/5 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	200	×	2	1	4' 00"	5	FR		400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	2	1	2' 10"	3~6	FR	パドル ビルトアップ	200	0:04:20
	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5	FR	DPS	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか 頑張ろう	100	0:02:30
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:27:50



【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

2018/6/5 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 上下動を大きく 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 40"	3	FR		400	0:09:20
2)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	200	×	1	1	4' 20"	5	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	2	1	2' 15"	3~6	FR	パドル ヒルトアップ	200	0:04:30
	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5	FR	DPS	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか 頑張ろう	100	0:02:30
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:27:10