



【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

2018/6/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	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
	KD	25 × 2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて				50	0:02:00
	P	25 × 6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン				150	0:03:00
	P	50 × 4	1	1'15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
	P	200 × 2	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
1)	S	50 × 1	3	1'00"	7	FR	H				150	0:03:00
2)	S	100 × 3	3	1'35"	4	FR	Smooth				900	0:14:15
3)	S	200 × 1	3	3'45"	3	FR	E				600	0:11:15
			1	2	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
	S・D	25 × #	1	0'35"	2・9	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 ③15m顔上げダッシュ残りE				300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3650	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

2018/6/14 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
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
KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて			50	0:02:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	ドロイン		150	0:03:30
P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル	H		200	0:05:00
P	200	×	2	1	3'45"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:07:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H		150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR	Smooth		600	0:10:30
3)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	E		600	0:12:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
S・D	25	×	12	1	0'35"	2・9	FR	①1/3呼吸	②顔上げ横呼吸	③15m顔上げダッシュ残りE	300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:00



【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

2018/6/14 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
	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
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて				50	0:02:00
	P	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				100	0:02:20
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H				200	0:05:00
	P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				400	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	Smooth				600	0:11:30
3)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	E				600	0:12:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
	S-D	25	×	12	1	0' 35"	2-9	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 ③15m顔上げダッシュ残りE				300	0:07:00
DW												0:05:00		
Total											3300	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

2018/6/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	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
	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて			50	0:02:00
	P	25	×	4	1	0'40"	3	FR	プルプイを脛で挟む	トローイン		100	0:02:40
	P	50	×	4	1	1'30"	7	FR	ハドル	H		200	0:06:00
	P	200	×	1	1	4'30"	3	FR	1/3呼吸	ハドルナシ		200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ			100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H			150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR	Smooth			600	0:12:30
3)	S	150	×	1	3	3'30"	3	FR	E			450	0:10:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:02:00
	S・D	25	×	12	1	0'40"	2・9	FR	①1/3呼吸	②顔上げ横呼吸	③15m顔上げダッシュ残りE	300	0:08:00
DW													0:05:00
Total												2900	1:26:40



【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

2018/6/14 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

F											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00
	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて				50	0:02:00
	P	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				100	0:02:40
	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H				200	0:06:00
	P	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				100	0:02:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	Smooth				600	0:13:30
3)	S	150	×	1	3	3' 45"	3	FR	E				450	0:11:15
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
	S-D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 ③15m顔上げダッシュ残りE				300	0:08:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:26:25		