



【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

2018/6/23 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

B											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR						300	0:10:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES					300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう					150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク					150	0:03:00
1)	S	100 × 1	8	1' 50"	2	FR	E					800	0:14:40
2)	S	50 × 1	8	0' 50"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう					400	0:06:40
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	Drill	25 × 4	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E					100	0:02:40
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ					150	0:03:30
1)	P	50 × 1	3	0' 40"	7	FR	パドル H					150	0:02:00
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	3	FR	パドル Smooth					300	0:05:00
3)	P	50 × 2	3	1' 10"	1	FR	1/3呼吸 E					300	0:07:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
1)	S	40 × 1	6	1' 00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン					240	0:06:00
2)	S	25 × 1	6	0' 45"	1	FR	E					150	0:04:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3490	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

2018/6/23 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク		150	0:03:30
1)	S	100	×	1	6	2'00"	2	FR	E		600	0:12:00
2)	S	50	×	1	6	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう		300	0:06:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H		150	0:02:00
2)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	パドル Smooth		300	0:06:00
3)	P	50	×	2	3	1'15"	1	FR	1/3呼吸 E		300	0:07:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	40	×	1	6	1'00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン		240	0:06:00
2)	S	25	×	1	6	0'45"	1	FR	E		150	0:04:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3240	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

2018/6/23 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2'00"	2	FR	E			600	0:12:00
2)	S	50	×	1	6	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう			300	0:06:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E			100	0:02:40
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ			150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H			150	0:02:15
2)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	パドル Smooth			300	0:06:00
3)	P	50	×	2	3	1'15"	1	FR	1/3呼吸 E			300	0:07:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	40	×	1	6	1'00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン			240	0:06:00
2)	S	25	×	1	6	0'45"	1	FR	E			150	0:04:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3190	1:25:55



【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

2018/6/23 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	× 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
S	100	× 3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30
K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク				100	0:03:00
1)	S	100	× 1	5	2'15"	2	FR	E			500	0:11:15
2)	S	50	× 1	5	1'15"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう			250	0:06:15
			1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
Drill	25	× 4	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ E				100	0:03:00
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				150	0:04:00
1)	P	50	× 1	3	0'50"	7	FR	パドル H			150	0:02:30
2)	P	50	× 2	3	1'05"	3	FR	パドル Smooth			300	0:06:30
3)	P	50	× 2	3	1'20"	1	FR	1/3呼吸 E			300	0:08:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	40	× 1	4	1'10"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン			160	0:04:40
2)	S	25	× 1	4	0'50"	1	FR	E			100	0:03:20
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											2860	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

2018/6/23 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	肩甲骨を動かそう		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	大きいストローク		100	0:03:00
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E			400	0:10:00
2)	S	50	×	1	4	1' 30"	7	FR	H	何秒で泳げるか? 頑張ろう		200	0:06:00
				1	3	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	E		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	パドル H			150	0:02:45
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	3	FR	パドル Smooth			150	0:03:45
3)	P	50	×	2	3	1' 30"	1	FR	1/3呼吸 E			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
1)	S	40	×	1	4	1' 15"	6	FR	H	5mラインで浮き身からスタート T字でターン		160	0:05:00
2)	S	25	×	1	4	0' 50"	1	FR	E			100	0:03:20
				1	3	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												2560	1:24:50