



【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

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0'05"	2	FR					300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'35"	7	FR	パドル H				200	0:02:20
				1	3	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:03:00
	P	25	×	2	1	1'00"	1	FR	後ろに進むクロール 体幹 水圧を感じる力				50	0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0'40"	7	FR	H				150	0:02:00
2)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	Sm				600	0:12:00
3)	S	100	×	3	3	1'35"	4	FR	少し頑張ろう				900	0:14:15
4)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR	Sm				150	0:03:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3700	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

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう		450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H		150	0:02:00
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
	P	25	×	2	1	1'00"	1	FR	後ろに進むクロール 体幹 水圧を感じる力		50	0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR	H		150	0:02:15
2)	S	150	×	1	3	3'00"	3	FR	Sm		450	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	少し頑張ろう		900	0:15:45
4)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR	Sm		150	0:03:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3350	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

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
	P	25	×	2	1	1'00"	1	FR	後ろに進むクロール 体幹 水圧を感じる力				50	0:02:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0'50"	7	FR	H				150	0:02:30
2)	S	150	×	1	3	3'00"	3	FR	Sm				450	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'55"	4	FR	少し頑張ろう				900	0:17:15
4)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR	Sm				150	0:03:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3300	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

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	ハドル 丁寧に泳ごう				450	0:09:45
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	ハドル H				150	0:02:30
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
	P	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	後ろに進むクロール 体幹 水圧を感じる力				50	0:02:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H				150	0:02:45
2)	S	150	×	1	3	3' 20"	3	FR	Sm				450	0:10:00
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	少し頑張ろう				600	0:12:30
4)	S	50	×	1	3	1' 10"	3	FR	Sm				150	0:03:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3000	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

2018/7/5 木曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 0:07:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1'15"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				450	0:11:15
2)	P	50	×	1	3	0'55"	7	FR	パドル H				150	0:02:45
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
	P	25	×	2	1	1'00"	1	FR	後ろに進むクロール 体幹 水圧を感じる力				50	0:02:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H				100	0:02:00
2)	S	150	×	1	2	3'40"	3	FR	Sm				300	0:07:20
3)	S	100	×	3	2	2'15"	4	FR	少し頑張ろう				600	0:13:30
4)	S	50	×	1	2	1'15"	3	FR	Sm				100	0:02:30
				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											2750	1:25:50		