



【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

2018/7/14 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2 FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	3トックパドル3ストローク プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4 FR	一定のペース	600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	7 FR	パドル H	150	0:02:00
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	2 FR	パドル ゆっくり	450	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5 FR	パドル H	450	0:06:45
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	キャッチアップ° リカバリ-1往復 同じ軌跡!	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	5	2	1' 35"	4 FR	一定のペース	1000	0:15:50
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3650	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

2018/7/14 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
2)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル ゆっくり	450	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:02:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ1往復 同じ軌跡!	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	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

2018/7/14 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 3トックパドル3ストローク フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4 FR 一定のペース	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 45"	7 FR パドル H	150	0:02:15
2)	P	50	×	3	3	1' 05"	2 FR パドル ゆっくり	450	0:09:45
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	5 FR パドル H	450	0:08:15
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ° リカバリー1往復 同じ軌跡!	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR 顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4 FR 一定のペース	600	0:11:30
				1	1	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
	Total							3250	1:26:15



【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

2018/7/14 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 3バックパドル3ストローク プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4 FR 一定のペース	500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	0' 50"	7 FR パドル H	150	0:02:30
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	2 FR パドル ゆっくり	450	0:10:30
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	5 FR パドル H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ° リカバリー1往復 同じ軌跡!	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR 顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4 FR 一定のペース	400	0:08:20
				1	1	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								2950	1:25:45



【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

2018/7/14 土曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	パドル H	150	0:02:45
2)	P	50	×	2	3	1' 20"	2	FR	パドル ゆっくり	300	0:08:00
3)	P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR	パドル H	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 同じ軌跡!	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:25:45