



【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

2018/7/22 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	2ビートクロスオーバー×2 6ビート×2	400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	2	FR	ハドル DPS	450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	7	FR	ハドル H	300	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	450	0:08:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	H	100	0:01:20
3)	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
										0:05:00	
Total									3750	1:27:40	



【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

2018/7/22 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:05:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	2	1'00"	3	FR	2ビートクロスオーバー×2 6ビート×2	400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2	FR	ハトル DPS	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	7	FR	ハトル H	200	0:03:00
3)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	1/3呼吸 ハトルナシ	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	0'45"	7	FR	H	100	0:01:30
3)	S	25	×	6	2	0'25"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
											0:05:00
Total									3350	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

2018/7/22 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3 FR	200	0:06:00	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転
2)	KD	25	×	2	2	0'45"	9 FR	100	0:03:00	3ストローク3"ストップ
3)	S	50	×	4	2	1'00"	3 FR	400	0:08:00	2ビートクロスオーバー×2 6ビート×2
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2 FR	300	0:06:00	パドル DPS
2)	P	50	×	2	2	0'50"	7 FR	200	0:03:20	パドル H
3)	P	50	×	4	2	1'00"	5 FR	400	0:08:00	1/3呼吸 パドルナシ
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1 BR	150	0:04:00	E
1)	S	200	×	1	2	4'00"	2 FR	400	0:08:00	丁寧に泳ごう
2)	S	50	×	1	2	0'50"	7 FR	100	0:01:40	H
3)	S	25	×	6	2	0'25"	5 FR	300	0:05:00	
				1	1	1'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3300	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

2018/7/22 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	2	1'10"	3	FR	2ビートクロスオーバー×2 6ビート×2	400	0:09:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1'10"	2	FR	パドル DPS	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0'55"	7	FR	パドル H	200	0:03:40
3)	P	50	×	3	2	1'10"	5	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0'40"	1	BR	E	100	0:02:40
1)	S	200	×	1	2	4'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	50	×	1	2	0'55"	7	FR	H	100	0:01:50
3)	S	25	×	4	2	0'30"	5	FR		200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
Total											
									3050	1:26:45	



【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

2018/7/22 日曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	2ビートクロスオーバー×2 6ビート×2	400	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	パドル DPS	300	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	2	5' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:10:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
3)	S	25	×	4	2	0' 35"	5	FR		200	0:04:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:25