



【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

2018/7/31 火曜日
 【泳法注意】
 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											0:10:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	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
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル/片手プッシュ 右/左by25 キックを打つ			150	0:04:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	3~6	FR	DES 左右のストロークのタイミングを意識			200	0:05:00
1)	S	50	× 1	6	0' 45"	7	FR	H			300	0:04:30
2)	S	150	× 1	6	3' 00"	3	FR	大きくゆっくり泳ごう			900	0:18:00
			1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	E			150	0:04:00
1)	P	50	× 1	4	1' 10"	7	BR	パドル H			200	0:04:40
2)	P	100	× 1	4	1' 40"	4	FR	パドル			400	0:06:40
3)	P	50	× 1	4	1' 10"	2	FR	E パドルナシ			200	0:04:40
			1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 6	2	0' 25"	5	FR	1本目顔上げ			300	0:05:00
			1	1	1' 00"			セットレスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3450	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

2018/7/31 火曜日
 【泳法注意】
 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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル/片手プッシュ 右/左by25 キックを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'15"	3~6	FR	DES 左右のストロークのタイミングを意識	200	0:05:00
1)	S	50	×	1	5	1'00"	7	FR	H	250	0:05:00
2)	S	150	×	1	5	3'00"	3	FR	大きくゆっくり泳ごう	750	0:15:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	1'15"	7	BR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	1	4	1'45"	4	FR	パドル	400	0:07:00
3)	P	50	×	1	4	1'15"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	2	0'25"	5	FR	1本目顔上げ	300	0:05:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	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

2018/7/31 火曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル/片手プッシュ 右/左by25 キックを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3~6	FR	DES 左右のストロークのタイミングを意識	200	0:05:00
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H	250	0:05:00
2)	S	150	×	1	5	3' 00"	3	FR	大きくゆっくり泳ごう	750	0:15:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	1' 15"	7	BR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	100	×	1	4	1' 55"	4	FR	パドル	400	0:07:40
3)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	1本目顔上げ	300	0:05:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:40



【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

2018/7/31 火曜日
 【泳法注意】
 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											0:10:00
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル/片手プッシュ 右/左by25 キックを打つ		150	0:04:30
S	50	×	4	1	1'20"	3~6	FR	DES 左右のストロークのタイミングを意識		200	0:05:20
1)	S	50	×	1	4	1'10"	7	FR	H	200	0:04:40
2)	S	150	×	1	4	3'20"	3	FR	大きくゆっくり泳ごう	600	0:13:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1'30"	7	BR	パドル H	150	0:04:30
2)	P	100	×	1	3	2'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	1	3	1'30"	2	FR	E パドルナシ	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	2	0'30"	5	FR	1本目顔上げ		300	0:06:00
				1	1	1'00"			セットレスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:24:50



【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

2018/7/31 火曜日

【泳法注意】
 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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	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
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手プッシュ 右/左by25 キックを打つ	100	0:03:00
	S	50	× 4	1	1' 30"	3~6	FR	DES 左右のストロークのタイミングを意識	200	0:06:00
1)	S	50	× 1	4	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	150	× 1	4	3' 30"	3	FR	大きくゆっくり泳ごう	600	0:14:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	3	1' 30"	7	BR	パドル H	150	0:04:30
2)	P	100	× 1	3	2' 15"	4	FR	パドル	300	0:06:45
3)	P	50	× 1	3	1' 30"	2	FR	E パドルナシ	150	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	2	0' 35"	5	FR	1本目顔上げ	300	0:07:00
			1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:45