



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/9/2 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
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	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00	
S	100	×	10	1	1'35"	4	FR 呼吸のタイミングを合わせよう	1000	0:15:50	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR プルプイ 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	×	4	3	0'45"	5	FR パドル	600	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'15"	2	FR キャッチアップ ストロークを大きく	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1'30"	7	FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	300	0:09:00
4)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR ゆっくり泳ごう	300	0:06:00
				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									3500	1:27:20



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/9/2 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	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
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	プルプイ 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	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう!	300	0:09:00
4)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	300	0:06:00
				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									3150	1:27:00



【テーマ】
 準備期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/9/2 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 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		
K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00		
S	100	×	7	1	1' 55"	4 FR 呼吸のタイミングを合わせよう	700	0:13:25		
S	25	×	6	1	0' 40"	1 BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3 FR プルプイ 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	×	3	3	0' 50"	5 FR パドル	450	0:07:30	
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2 FR キャッチアップ ストロークを大きく	300	0:09:00	
3)	S	50	×	2	3	1' 30"	7 FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	300	0:09:00	
4)	S	100	×	1	3	2' 00"	2 FR ゆっくり泳ごう	300	0:06:00	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										
							3050	0:05:00		
Total							3050	1:26:25		



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/9/2 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR プルプイ 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR パドル	300	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR キャッチアップ ストロークを大きく	300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	300	0:09:00
4)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR ゆっくり泳ごう	300	0:06:30
				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								2800	1:27:00	



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/9/2 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手横右/左 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 15"	4 FR 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:13:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1 BA ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	3 FR プルプイ 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	5 FR パドル	450	0:09:45
2)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2 FR キャッチアップ ストロークを大きく	150	0:04:30
3)	S	50	×	2	3	1' 45"	7 FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	300	0:10:30
4)	S	100	×	1	3	2' 20"	2 FR ゆっくり泳ごう	300	0:07:00
				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								2700	1:26:45