



【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

2018/9/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	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		300	0:07:00
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定のペース			1000	0:15:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり	ローリングを大きく		150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	大きい多を沈めて	腰の位置を高く	100	0:04:00
2)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	プルプイを脛で挟む	腰の位置を高く	200	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	パドル 脚はクロス		200	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	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H	前半25m顔上げ横呼吸	頑張ろう	200	0:06:00
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	フォーム・姿勢に注意			600	0:10:30
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:50



【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

2018/9/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	Drill	50	×	6	1	1'10"	3	FR	3ドックパドル/3ストローク プルプイ キャッチの肘上げ				300	0:07:00
	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり ローリングを大きく				150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1'00"	5	FR	大きい多を沈めて 腰の位置を高く				100	0:04:00
2)	P	25	×	4	2	0'30"	3	FR	プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く				200	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0'45"	7	FR	パドル 脚はクロス				200	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	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H 前半25m顔上げ横呼吸 頑張ろう				200	0:06:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	フォーム・姿勢に注意				600	0:11:00
DW												0:05:00		
Total											3300	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

2018/9/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50 × 6	1	1'10"	3	FR	3ドックパドル/3ストローク プルプイ キャッチの肘上げ	300	0:07:00
	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり ローリングを大きく	150	0:04:30
1)	K	25 × 2	2	1'00"	5	FR	大きい多を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
2)	P	25 × 4	2	0'30"	3	FR	プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:00
3)	P	25 × 4	2	0'45"	7	FR	パドル 脚はクロス	200	0:06:00
		1 × 1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50 × 4	1	1'30"	7	FR	H 前半25m顔上げ横呼吸 頑張ろう	200	0:06:00
	S	100 × 6	1	2'00"	3	FR	フォーム・姿勢に注意	600	0:12:00
DW									0:05:00
	Total							3100	1:26:00



【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

2018/9/11 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	3ブックパドル/3ストローク プルブイ キャッチの肘上げ	200	0:05:00
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり ローリングを大きく	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	大きい多を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
2)	P	25	×	4	2	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:40
3)	P	25	×	4	2	0' 50"	7	FR	パドル 脚はクロス	200	0:06:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 前半25m顔上げ横呼吸 頑張ろう	200	0:06:00
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	フォーム・姿勢に注意	500	0:10:50
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:40



【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

2018/9/11 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

F										Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES		300	0:07:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	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	2' 15"	4	FR	一定のペース		600	0:13:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり	ローリングを大きく	150	0:04:30	
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	大きい多を沈めて	腰の位置を高く	100	0:04:00	
2)	P	25	×	4	2	0' 40"	3	FR	プルプイを脛で挟む	腰の位置を高く	200	0:05:20	
3)	P	25	×	4	2	0' 50"	7	FR	パドル 脚はクロス		200	0:06:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	50	×	4	1	1' 45"	7	FR	H	前半25m顔上げ横呼吸	頑張ろう	200	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	フォーム・姿勢に注意		300	0:07:00	
DW												0:05:00	
	Total										2650	1:26:30	