



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/9/20 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR 丁寧に泳ごう	800	0:13:20
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	3	0' 35"	7	FR パドル H	150	0:01:45
				1	2	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 ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	200	0:06:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:10:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:35

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	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	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	200	0:06:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:00



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/9/20 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	3	1'00"	2	FR パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR パドル H	150	0:02:15
				1	2	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 ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	200	0:06:00
	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	500	0:10:00
DW										0:05:00
	Total								3250	1:26:45



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/9/20 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	3	1' 10"	2	FR パドル 丁寧に	600	0:14:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	7	FR パドル H	150	0:02:30
				1	2	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 ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	200	0:06:00
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:40
DW										0:05:00
	Total								2950	1:27:20



2018/9/20 木曜日

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:20
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に	400	0:10:00
2)	P	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	1	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	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:00