



【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

2018/9/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 右手キャッチ右脚キック	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	2ビートクロスオーバー 右手フィニッシュ右脚キック	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	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	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	5	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	750	0:15:00
2)	P	50	×	1	5	0'35"	7	FR	H	250	0:02:55
				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	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1'50"	2	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	4	0'35"	7	FR	H	200	0:02:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:24:45



【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

2018/9/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	2ビートクロスオーバー 右手フィニッシュ右脚キック	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	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	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'40"	7	FR	H	200	0:02:40
				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	0'40"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:24:00
2)	S	50	×	1	4	0'40"	7	FR	H	200	0:02:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:20



【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

2018/9/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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								0:10:00			
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	250	0:05:00	
S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	2ビートクロスオーバー 右手フィニッシュ右脚キック	250	0:05:00	
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	
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00
				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	0'40"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	4	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:24:00
2)	S	50	×	1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total								3450		1:25:00	



【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

2018/9/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:06:30
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	2ビートクロスオーバー 右手フィニッシュ右脚キック	300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	3	FR	3トックパドル3ストローク フルブイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	4	1'10"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:14:00
2)	P	50	×	1	4	0'50"	7	FR	H	200	0:03:20
				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	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2'10"	2	FR	丁寧に泳ごう	900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	0'50"	7	FR	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
DW											0:05:00
	Total									3150	1:25:20



【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

2018/9/29 土曜日

【泳法注意】  
 キックと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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	250	0:06:15
	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	2ビートクロスオーバー 右手フィニッシュ右脚キック	250	0:06:15
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	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	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	450	0:12:00
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
				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' 45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	900	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:30