



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/10/8 月曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手目横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント〜フィニッシュの位置まで	150	0:05:30
1)	P	50	×	5	1	0' 45"	5	FR	パドル	250	0:03:45
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	3・5・7	FR	パドルナシ DES 3本目超ハード	150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	プルブイ 後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00
	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	16	1' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	16	0' 50"	3	FR	フォームに注意	800	0:13:20
3)	S	50	×	1	16	0' 40"	6	FR	H	800	0:10:40
				1	15	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/10/8 月曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 7

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手目横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント～フィニッシュの位置まで			150	0:05:30
1)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル			150	0:02:30
2)	P	50	×	3	1	1'10"	3・5・7	FR	パドルナシ DES 3本目超ハード			150	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	2	1	1'00"	1	FR	プルブイ 後ろ向きに進むクロール			50	0:02:00
	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:02:30
1)	S	50	×	1	15	1'05"	2	FR	E			750	0:16:15
2)	S	50	×	1	15	0'55"	3	FR	フォームに注意			750	0:13:45
3)	S	50	×	1	15	0'45"	6	FR	H			750	0:11:15
				1	14	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:27:45



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/10/8 月曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手目横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント〜フィニッシュの位置まで	150	0:05:30
1)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	3	1	1'10"	3・5・7	FR	パドルナシ DES 3本目超ハード	150	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	2	1	1'00"	1	FR	プルブイ 後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00
	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
1)	S	50	×	1	13	1'10"	2	FR	E	650	0:15:10
2)	S	50	×	1	13	1'00"	3	FR	フォームに注意	650	0:13:00
3)	S	50	×	1	13	0'50"	6	FR	H	650	0:10:50
				1	12	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/10/8 月曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手目横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント〜フィニッシュの位置まで				100	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル				150	0:02:45
2)	P	50	×	3	1	1' 15"	3・5・7	FR	ハドルナシ DES 3本目超ハード				150	0:03:45
				1	2	0' 30"		FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	プルブイ 後ろ向きに進むクロール				50	0:02:00
	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
1)	S	50	×	1	12	1' 15"	2	FR	E				600	0:15:00
2)	S	50	×	1	12	1' 05"	3	FR	フォームに注意				600	0:13:00
3)	S	50	×	1	12	0' 55"	6	FR	H				600	0:11:00
				1	11	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3000	1:27:00		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/10/8 月曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手目横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング プルプイ キャッチポイント〜フィニッシュの位置まで	100	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR ハドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	3・5・7	FR ハドルナシ DES 3本目超ハード 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				
	S	25	×	2	1	1' 00"	1	FR プルプイ 後ろ向きに進むクロール	50	0:02:00
	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
1)	S	50	×	1	10	1' 20"	2	FR E	500	0:13:20
2)	S	50	×	1	10	1' 10"	3	FR フォームに注意	500	0:11:40
3)	S	50	×	1	10	1' 00"	6	FR H	500	0:10:00
				1	9	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2750	1:27:00