



【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

2018/10/21 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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繰返し	300	0:10:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	× 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
1)	S	150	× 1	5	2' 20"	5	FR		750	0:11:40
2)	S	100	× 1	5	1' 50"	2	FR	E	500	0:09:10
3)	S	50	× 1	5	0' 50"	7	FR	H 力の限り頑張ろう	250	0:04:10
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	6	スカーリング	背面 腰の位置 足先を水面上 フルブイナシ	150	0:05:30
1)	P	25	× 6	2	0' 25"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	50	× 2	2	1' 00"	2	FR	パドルナシ E	200	0:04:00
3)	S	50	× 4	2	1' 00"	6・2	FR	1H1E	400	0:08:00
				1	1	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								3650	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

2018/10/21 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

C										
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繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR E	400	0:08:00
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR H 力の限り頑張ろう	200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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	1' 00"	6	スカーリング 背面 腰の位置 足先を水面上 プルブイナシ	150	0:06:00
1)	P	25	×	6	2	0' 25"	6	FR ハドル H	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	2	FR ハドルナシ E	200	0:04:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	6・2	FR 1H1E	400	0:08:00
				1	1	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								3350	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

2018/10/21 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	5	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR E	400	0:08:20
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR H 力の限り頑張ろう	200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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	1' 00"	6	スカーリング 背面 腰の位置 足先を水面上 プルプイナシ	150	0:06:00
1)	P	25	×	4	2	0' 25"	6	FR パドル H	200	0:03:20
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	2	FR パドルナシ E	200	0:04:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	6・2	FR 1H1E	400	0:08:00
				1	1	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	1:26:10



【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

2018/10/21 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR		450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H 力の限り頑張ろう	150	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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	1' 00"	6	スカーリング	背面 腰の位置 足先を水面上 プルブイナシ	150	0:06:00
1)	P	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	パドルナシ E	200	0:04:40
3)	S	50	×	4	2	1' 10"	6・2	FR	1H1E	400	0:09:20
				1	1	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									2950	1:28:00



【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

2018/10/21 日曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイド D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
1)	S	150	×	1	3	3' 20"	5	FR	450	0:10:00
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR E	300	0:07:00
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR H 力の限り頑張ろう	150	0:03:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング 背面 腰の位置 足先を水面上 プルブイナシ	150	0:06:00
1)	P	25	×	4	2	0' 35"	6	FR ハドル H	200	0:04:40
2)	P	50	×	2	2	1' 20"	2	FR ハドルナシ E	200	0:05:20
3)	S	50	×	2	2	1' 20"	6・2	FR 1H1E	200	0:05:20
				1	1	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								2650	1:26:35