



【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

2018/11/1 木曜日
 【泳法注意】
 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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	右手ドックパドル/左手フィニッシュ 左手ドックパドル/右手フィニッシュ by25	150	0:04:30		
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	300	0:05:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 1/3呼吸	150	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30		
1)	S 50 × 2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00		
2)	S 100 × 2	2	2' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に!	400	0:08:00		
3)	S 200 × 3	2	3' 10"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
P	50 × 10	1	1' 00"	6-2	FR	パドル×6 1/3呼吸×4 1H1E	500	0:10:00		
DW										0:05:00
Total							3650	1:27:30		



【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

2018/11/1 木曜日
 【泳法注意】
 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 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	右手ドックパドル/左手フィニッシュ 左手ドックパドル/右手フィニッシュ by25				150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	ローリングキック 1/3呼吸				150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!				200	0:05:00
2)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	ゆっくり丁寧に!				400	0:08:00
3)	S	200	×	2	2	3'30"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	6-2	FR	パドル×6 1/3呼吸×4 1H1E				500	0:10:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:00		



【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

2018/11/1 木曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	右手トックパドル/左手フィニッシュ 左手トックパドル/右手フィニッシュ by25	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	ローリングキック 1/3呼吸	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
2)	S	100	×	2	2	2'15"	2	FR	ゆっくり丁寧に!	400	0:09:00
3)	S	200	×	2	2	3'45"	4	FR	一定のペース	800	0:15:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'00"	6+2	FR	パドル×4 1/3呼吸×4 1H1E	400	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:00



【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

2018/11/1 木曜日
 【泳法注意】
 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	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00	0:06:30
	S	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	右手ドックパドル/左手フィニッシュ 左手ドックパドル/右手フィニッシュ by25	150	0:04:30	
	P	50 × 6	1	1'05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	300	0:06:30	
	K	50 × 3	1	1'45"	4	FR	ローリングキック 1/3呼吸	150	0:05:15	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30	
1)	S	50 × 2	2	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:06:00	
2)	S	100 × 2	2	2'15"	2	FR	ゆっくり丁寧に!	400	0:09:00	
3)	S	150 × 2	2	3'10"	4	FR	一定のペース	600	0:12:40	
		1 × 1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	25 × 4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
	P	50 × 8	1	1'05"	6-2	FR	パドル×4 1/3呼吸×4 1H1E	400	0:08:40	
DW										0:05:00
	Total							2950		1:26:35



【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

2018/11/1 木曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	右手トックパドル/左手フィニッシュ 左手トックパドル/右手フィニッシュ by25			150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸			300	0:07:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	ローリングキック 1/3呼吸			100	0:03:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:03:00
1)	S	50	× 2	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!			200	0:06:00
2)	S	100	× 2	2	2' 30"	2	FR	ゆっくり丁寧に!			400	0:10:00
3)	S	150	× 2	2	3' 30"	4	FR	一定のペース			600	0:14:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	P	50	× 6	1	1' 15"	6-2	FR	パドル×4 1/3呼吸×2 1H1E			300	0:07:30
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:30