



【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

2018/11/10 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は水面上 ファイニッシュで水飛沫を上げよう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→力いっぱい頑張ろう				600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	D	25	×	1	5	0' 45"	9	FR	顔上げ				125	0:03:45
2)	S	125	×	2	5	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				1250	0:21:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3325	1:25:55		



【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

2018/11/10 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

C												
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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で プルブイ		150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュで水飛沫を上げよう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→力いっぱい頑張ろう		600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	顔上げ		100	0:03:00
2)	S	125	×	2	4	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		1000	0:18:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:10



【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

2018/11/10 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング	様々な位置で	プルプイ		150	0:05:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めにして肘は水面上 ファイニッシュで水飛沫を上げよう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'20"	2・7	FR	パドル	1E1H H→力いっぱい頑張ろう		500	0:13:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ		100	0:03:00
2)	S	125	×	2	4	2'30"	3	FR	丁寧に泳ごう		1000	0:20:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:20



【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

2018/11/10 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0'55"	2	スカーリング	様々な位置で	プルプイ		150	0:05:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュで水飛沫を上げよう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'30"	2・7	FR	パドル	1E1H H→力いっぱい頑張ろう		500	0:15:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	1	3	1'00"	9	FR	顔上げ		75	0:03:00
2)	S	125	×	2	3	2'40"	3	FR	丁寧に泳ごう		750	0:16:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2675	1:25:00



【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

2018/11/10 土曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:30
	Drill	25 × 6	1	1' 00"	2	スカーリング	様々な位置で プルプイ				150	0:06:00
	K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュで水飛沫を上げよう				150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
	P	50 × 8	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H H→力いっぱい頑張ろう				400	0:12:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	D	25 × 1	3	1' 00"	9	FR	顔上げ				75	0:03:00
2)	S	125 × 2	3	2' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう				750	0:17:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット					0:00:00
DW												0:05:00
Total											2575	1:26:00