



【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

2018/11/18 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸	150	0:03:30
1)	S	200	×	1	3	3' 15"	4	FR		600	0:09:45
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	150	0:04:30
				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' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	パドル プルプイ 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25	300	0:07:30
1)	P	50	×	8	1	1' 30"	7	FR	パドル H	400	0:12:00
2)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	9・3	FR	1・4・7・10→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:27:15



【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

2018/11/18 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150		0:03:30
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸	150		0:04:00
1)	S	200 × 1	3	3' 30"	4	FR		600		0:10:30
2)	S	100 × 1	3	2' 00"	2	FR	E	300		0:06:00
3)	S	50 × 1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう! 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	150		0:04:30 0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	パドル プルプイ 片手ストローク片手ドックパドル 右/左by25	300		0:07:30
1)	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	300		0:09:00
2)	P	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300		0:05:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	9・3	FR	1・4・7・10→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3150		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

2018/11/18 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	4	FR		600	0:11:15
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E	300	0:06:15
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう! 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	150	0:04:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	パドル プルプイ 片手ストローク片手ドックパドル 右/左by25	300	0:07:30
1)	P	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	パドル H	250	0:07:30
2)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	9-3	FR	1・4・7・10→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3100	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

2018/11/18 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	25	×	6	1	0' 40"	2 BA	ローリングを意識して	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3 BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	3' 10"	4 FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2 FR	E	300	0:06:30
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	7 FR	H 頑張ろう!	150	0:04:30
				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' 40"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2 FR	パドル プルプイ 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25	300	0:08:00
1)	P	50	×	4	1	1' 30"	7 FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	100	×	3	1	2' 15"	3 FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:45
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 40"	9・3 FR	1・4・7→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	250	0:06:40
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:55



【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

2018/11/18 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:40
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸				150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR					600	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E				300	0:07:00
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう! 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				150	0:04:30
				1	2	0' 00"								0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	パドル プルプイ 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25				300	0:09:00
1)	P	50	×	4	1	1' 45"	7	FR	パドル H				200	0:07:00
2)	P	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	9-3	FR	1・4→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)				150	0:04:30
DW												0:05:00		
Total											2750	1:27:10		