



【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

2018/12/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	S	50	×	3	1	1' 10"	5	BR プルを強くかこう	150	0:03:30
	P	100	×	1	1	2' 30"	7	BR ハドル プルブイ 上下動を無くし、腕力のみで泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR ハドル 頑張ろう!	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	5	BA ゆっくり泳ごう	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 05"	4	FR 3ストローク3"ストップ	150	0:03:15
1)	S	50	×	3	4	1' 00"	3	FR フォーム	600	0:12:00
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	7	FR H	600	0:08:00
3)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:45



【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

2018/12/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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繰返し	300	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	5	BR プルを強くかこう	200	0:05:00
	P	100	×	1	1	2' 30"	7	BR パドル プルプイ 上下動を無くし、腕力のみで泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル 頑張ろう！	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	5	BA ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR 3ストローク3"ストップ	200	0:05:00
1)	S	50	×	3	4	1' 00"	3	FR フォーム	600	0:12:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	7	FR H	400	0:06:00
3)	S	100	×	2	4	1' 45"	4	FR	800	0:14:00
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3500	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

2018/12/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	5	BR プルを強くかこう	200	0:05:00
	P	100	×	1	1	2' 30"	7	BR ハドル プルプイ 上下動を無くし、腕力のみで泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR ハドル 頑張ろう！	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	5	BA ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR 3ストローク3"ストップ	200	0:05:00
1)	S	50	×	2	4	1' 05"	3	FR フォーム	400	0:08:40
2)	S	50	×	2	4	0' 50"	7	FR H	400	0:06:40
3)	S	100	×	2	4	1' 55"	4	FR	800	0:15:20
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3300	1:24:40



【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

2018/12/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	5	BR プルを強くかこう	150	0:04:00
	P	100	×	1	1	2' 30"	7	BR パドル プルブイ 上下動を無くし、腕力のみで泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR パドル 頑張ろう！	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	5	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	4	1' 10"	3	FR フォーム	400	0:09:20
2)	S	50	×	2	4	0' 55"	7	FR H	400	0:07:20
3)	S	100	×	2	4	2' 05"	4	FR	800	0:16:40
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3050	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

2018/12/8 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 20"	5	BR プルを強くかこう	200	0:05:20
	P	100	×	1	1	2' 30"	7	BR パドル プルブイ 上下動を無くし、腕力のみで泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	5	FR パドル 頑張ろう！	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	5	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 20"	3	FR フォーム	300	0:08:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	600	0:13:30
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:10