



【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

2018/12/16 日曜日
 【泳法注意】
 キックと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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ 右手キャッチ右脚キック	300	0:07:00
1)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	8	0' 35"	7	FR	頑張ろう キックとプルのタイミングを合わせよう	400	0:04:40
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
2)	P	50	×	2	4	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
3)	P	50	×	1	4	0' 35"	5	FR	パドル	200	0:02:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3750	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

2018/12/16 日曜日
 【泳法注意】
 キックと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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ 右手キャッチ右脚キック		300	0:07:30
1)	S	100	×	1	8	2' 10"	2	FR	E		800	0:17:20
2)	S	50	×	1	8	0' 40"	7	FR	頑張ろう キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:05:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	ハドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	ハドル		300	0:06:00
3)	P	50	×	1	3	0' 40"	5	FR	ハドル		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3450	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

2018/12/16 日曜日
 【泳法注意】
 キックと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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ 右手キャッチ右脚キック	300	0:07:30
1)	S	100	×	1	7	2' 15"	2	FR	E	700	0:15:45
2)	S	50	×	1	7	0' 45"	7	FR	頑張ろう キックとプルのタイミングを合わせよう	350	0:05:15
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	1	3	0' 45"	5	FR	パドル	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:50



【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

2018/12/16 日曜日
 【泳法注意】
 キックと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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	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	×	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	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ 右手キャッチ右脚キック	300	0:08:00
1)	S	100	×	1	6	2' 30"	2	FR	E	600	0:15:00
2)	S	50	×	1	6	0' 50"	7	FR	頑張ろう キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:05:00
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	5	FR	パドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	150	×	1	1	3' 30"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3050	1:27:10



【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

2018/12/16 日曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	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	1' 00"	3	BA-FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ 右手キャッチ右脚キック	300	0:09:00
1)	S	100	×	1	6	2' 35"	2	FR	E	600	0:15:30
2)	S	50	×	1	6	0' 55"	7	FR	頑張ろう キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:05:30
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	2	1' 20"	5	FR	ハドル	200	0:05:20
3)	P	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	ハドル	100	0:01:50
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	150	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:10