



【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

2018/12/25 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	Drill	50 × 6	1	1'10"	2・4	FR	奇数→3ストローク3"ストップ 偶数→1ストローク3"ストップ→H フィニッシュを強く				300	0:07:00
	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	1'10"	2・7	FR	パドル 1E1H				600	0:14:00
	S	100 × 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!?				100	0:02:30
	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 リカバリー1往復 肘を上げ指先水面				150	0:04:00
1)	S	50 × 1	3	1'00"	7	FR	H 超がんばろう!				150	0:03:00
2)	S	100 × 5	3	1'35"	4	FR	一定のペースで				1500	0:23:45
3)	S	50 × 1	3	1'00"	2	FR	E				150	0:03:00
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:26:15



【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

2018/12/25 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	
Drill	50 × 6	1	1'20"	2・4	FR	奇数→3ストローク3"ストップ 偶数→1ストローク3"ストップ→H フィニッシュを強く	300	0:08:00	
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	1'10"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00	
S	100 × 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30	
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 リカハリー1往復 肘を上げ指先水面	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	3	1'00"	7	FR	H 超がんばろう！	150	0:03:00	
2)	S 100 × 4	3	1'45"	4	FR	一定のペースで	1200	0:21:00	
3)	S 50 × 1	3	1'00"	2	FR	E	150	0:03:00	
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3250	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

2018/12/25 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2・4	FR	奇数→3ストローク3"ストップ 偶数→1ストローク3"ストップ→H フィニッシュを強く				300	0:08:00	
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' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H				500	0:11:40	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！？				100	0:02:30	
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 リカバリー1往復 肘を上げ指先水面				150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 超がんばろう！				150	0:03:00
2)	S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR	一定のペースで				1200	0:23:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E				150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:40		



【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

2018/12/25 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
Drill	50	×	6	1	1'30"	2・4	FR	奇数→3ストローク3"ストップ 偶数→1ストローク3"ストップ→H フィニッシュを強く				300	0:09:00	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ				150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1'15"	2・7	FR	バトル 1E1H				500	0:12:30	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!?				100	0:02:30	
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 リカバリー-1往復 肘を上げ指先水面				150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1'10"	7	FR	H 超がんばろう!				150	0:03:30
2)	S	100	×	3	3	2'05"	4	FR	一定のペースで				900	0:18:45
3)	S	50	×	1	3	1'10"	2	FR	E				150	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:25:15		



【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

2018/12/25 火曜日

【泳法注意】
 リカバリ
 【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	
													0:07:30	
	Drill	50	×	6	1	1'30"	2・4	FR	奇数→3ストローク3"ストップ 偶数→1ストローク3"ストップ→H フィニッシュを強く				300	0:09:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'20"	2・7	FR	パドル 1E1H				600	0:16:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!?				100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:05:15
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリ-1往復 肘を上げ指先水面				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1'15"	7	FR	H 超がんばろう!				150	0:03:45
2)	S	100	×	2	3	2'15"	4	FR	一定のペースで				600	0:13:30
3)	S	50	×	1	3	1'15"	2	FR	E				150	0:03:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											2650	1:26:15	