



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/1/12 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:00
K/S by25	50	×	6	1	0'55"	4	FR	K→6サイト S→大きく			300	0:05:30
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			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	×	1	4	1'00"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	P	50	×	4	4	0'45"	5	FR	パドル		800	0:12:00
3)	P	50	×	2	4	1'15"	1	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に パドルナシ		400	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:25:40

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25				150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1'00"	4	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:06:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				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	×	1	4	1'00"	7	FR	パドル H				200	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
3)	P	50	×	2	4	1'15"	1	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に パドルナシ				400	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
DW												0:05:00		
Total											3250	1:24:30		

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/1/12 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1'00"	4	FR	K→6サイト S→大きく		300	0:06:00
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース		500	0:09:35
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		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	×	1	4	1'00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
3)	P	50	×	2	4	1'15"	1	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に パドルナシ	400	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:05



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/1/12 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25				150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1'10"	4	FR	K→6サイト S→大きく				300	0:07:00
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				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	×	1	4	1'10"	7	FR	パドル H				200	0:04:40
2)	P	50	×	2	4	1'00"	5	FR	パドル				400	0:08:00
3)	P	50	×	2	4	1'15"	1	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に パドルナシ				400	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
DW													0:05:00	
Total												2900	1:25:05	

【テーマ】
 準備期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:05:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 20"	4	FR	K→6サイト S→大きく		300	0:08:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース		400	0:09:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	パドル H		150	0:03:45
2)	P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル		450	0:09:45
3)	P	50	×	2	3	1' 20"	1	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に パドルナシ		300	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:25:30