



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/1/20 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	200	×	4	1	3'10"	4	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミングを合わせよう	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	300	0:09:00	
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"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
1)	S	25	×	2	3	0'45"	2・9	FR	1E1H H→顔上げダッシュ	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'35"	4	FR	一定ペース	900	0:14:15
3)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:03:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:25	



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/1/20 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミングを合わせよう				800	0:14:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!				300	0:09:00
	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"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!				150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				300	0:06:00
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	2・9	FR	1E1H H→顔上げダッシュ				150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう				150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3350	1:27:00		



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/1/20 日曜日  
 【泳法注意】  
 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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:04:00
Drill	S	50	×	3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	600	0:11:30
	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	600	0:11:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	300	0:09:00
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	300	0:09:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	100	0:02:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'30"	6	FR	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	6	FR	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2	FR	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2	FR	300	0:06:00
1)	S	25	×	2	3	0'45"	2・9	FR	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	1	3	1'10"	2	FR	150	0:03:30
				1	2	0'00"			150	0:03:30
				1	2	0'00"			150	0:03:30
										0:00:00
										0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:00



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/1/20 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:12:30	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1'40"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	300	0:10:00	
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"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2'10"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:40	
1)	S	25	×	2	2	0'45"	2・9	FR	1E1H H→顔上げダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2'05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	50	×	1	2	1'15"	2	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	100	0:02:30
			1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:30	



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/1/20 日曜日

【泳法注意】  
 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 0:07:30
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	200	× 3	1	4' 30"	4	FR	一定ペース 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:13:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	× 4	1	1' 40"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	200	0:06:40
	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' 40"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	150	0:05:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:07:00
1)	S	25	× 2	2	0' 45"	2・9	FR	1E1H H→顔上げダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	2	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:10