



【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

2019/1/29 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スクーリング	背面 腰の位置	プルブイを付けつま先水面上		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:30
P	50	×	10	1	1' 15"	2・7	FR	パドル	1E1H		500	0:12:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース			600	0:09:30
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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	1ストローク3"ストップ	フィニッシュを強く	H	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	7・2	FR	奇数→H	偶数→前半ゆっくり・・・ラスト15m→H	300	0:07:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3350	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

2019/1/29 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置	プルブイを付けつま先水面上		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:30
P	50	×	8	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H		400	0:10:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
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	25	×	6	1	0'40"	6	FR	1ストローク3"ストップ	ファイニッシュを強く	H	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'15"	7・2	FR	奇数→H	偶数→前半ゆっくり・・・ラスト15m→H	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	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

2019/1/29 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
Drill	25 × 4	1	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置	プルブイを付け	つま先	水面上	100	0:03:20
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル			150	0:03:30
P	50 × 8	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H			400	0:10:00
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	一定のペース				600	0:11:30
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	25 × 6	1	0'40"	6	FR	1ストローク3"ストップ	フィニッシュを強く	H		150	0:04:00
1)	S 50 × 2	3	1'15"	7・2	FR	奇数→H	偶数→前半ゆっくり	・・・	ラスト15m→H	300	0:07:30
2)	S 100 × 2	3	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
		1 2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:27:50



【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

2019/1/29 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0'55"	4	スカーリング	背面 腰の位置	プルブイを付けつま先水面上		100	0:03:40
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	ハドル		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'30"	2・7	FR	ハドル	1E1H		300	0:09:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'05"	4	FR	一定のペース			400	0:08:20
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	6	FR	1ストローク3"ストップ	フィニッシュを強く	H	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1'20"	7・2	FR	奇数→H	偶数→前半ゆっくり・・・ラスト15m→H	300	0:08:00
2)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:30



2019/1/29 火曜日

【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

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置	プルブイを付けつま先水面上		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	パドル	1E1H		300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			500	0:11:15
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	1ストローク3"ストップ	ファイニッシュを強く	H	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 30"	7・2	FR	奇数→H	偶数→前半ゆっくり・・・ラスト15m→H		200	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定ペース			400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:00:30
DW													0:05:00
	Total											2650	1:25:45