



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/2/7 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	キックの打ち方に注意 膝が出ないように	150	0:03:00
	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	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	7	2' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	1050	0:17:30
2)	S	50	×	1	7	0' 40"	7	FR	頑張ろう!	350	0:04:40
				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"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように!	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	1/3hypo パドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ラスト10m顔上げダッシュ ②スタート15mダッシュ ③1/3呼吸丁寧に	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:10



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/2/7 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

C											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	キックの打ち方に注意 膝が出ないように			150	0:03:30
	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25			150	0:04:30
1)	S	150	×	1	6	2'45"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:16:30
2)	S	50	×	1	6	0'45"	7	FR	頑張ろう!			300	0:04:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように!			150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	1'00"	3	FR	1/3hypo パドルナシ			200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	12	1	0'35"	2・4・9	FR	①ラスト10m顔上げダッシュ ②スタート15mダッシュ ③1/3呼吸丁寧に			300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:30



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/2/7 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
S	25 × 6	1	0'35"	2	BA	キックの打ち方に注意 膝が出ないように	150		0:03:30
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	片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25	150		0:04:30
1)	S 150 × 1	6	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	900		0:18:00
2)	S 50 × 1	6	0'50"	7	FR	頑張ろう!	300		0:05:00
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25 × 6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように!	150		0:04:30
1)	P 50 × 6	2	1'00"	3	FR	パドル	600		0:12:00
2)	P 50 × 3	2	0'50"	5	FR	パドル	300		0:05:00
3)	P 50 × 2	2	1'00"	3	FR	1/3hypo パドルナシ	200		0:04:00
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
S	25 × 6	1	0'35"	2・4・9	FR	①ラスト10m顔上げダッシュ ②スタート15mダッシュ ③1/3呼吸丁寧に	150		0:03:30
DW									0:05:00
Total							3350		1:26:00



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/2/7 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	キックの打ち方に注意 膝が出ないように	150	0:04:00	
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	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	5	3'15"	3	FR	丁寧に泳ごう	750	0:16:15
2)	S	50	×	1	5	0'55"	7	FR	頑張ろう!	250	0:04:35
				1	4	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように!	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1'05"	3	FR	パドル	600	0:13:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	1'15"	3	FR	1/3hypo パドルナシ	200	0:05:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	2・4・9	FR	①ラスト10m顔上げダッシュ ②スタート15mダッシュ ③1/3呼吸丁寧に	150	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:20	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/2/7 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	キックの打ち方に注意 膝が出ないように	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	100	0:03:00
1)	S	150	×	1	4	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	頑張ろう!	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように!	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1' 10"	3	FR	パドル	600	0:14:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	1/3hypo パドルナシ	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・9	FR	①ラスト10m顔上げダッシュ ②スタート15mダッシュ ③1/3呼吸丁寧に	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:00