



【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

2019/2/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30	
1)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル					600	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	パドル	E			300	0:06:00	
3)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル	H			150	0:02:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00		
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて		腰の位置を高く		100	0:04:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25		姿勢に注意して 正確なストローク		100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:10:00	
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか、頑張ろう!				250	0:05:00	
3)	S	50	×	3	5	0' 45"	5	FR	フォームを崩さないように				750	0:11:15	
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:02:00		
DW												0:05:00			
Total											3500	1:25:15			

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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル			450	0:07:30
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	パドル	E		300	0:06:30
3)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル	H		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		100	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	姿勢に注意して 正確なストローク		100	0:02:30
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H	何秒で泳げるか、頑張ろう!		250	0:05:00
3)	S	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	フォームを崩さないように			750	0:12:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:02:00
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

2019/2/16 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル		450	0:08:15	
2)	P	100	×	1	3	2'10"	2	FR	パドル E		300	0:06:30	
3)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H		150	0:02:15	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	姿勢に注意して 正確なストローク		150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう			500	0:10:50
2)	S	50	×	1	5	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか、頑張ろう!			250	0:05:00
3)	S	50	×	2	5	0'55"	5	FR	フォームを崩さないように			500	0:09:10
				1	4	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00	
DW												0:05:00	
Total											3150	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

2019/2/16 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル			450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	パドル	E		300	0:07:00
3)	P	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	パドル	H		150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	姿勢に注意して 正確なストローク		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:09:20
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H	何秒で泳げるか、頑張ろう!		200	0:04:00
3)	S	50	×	2	4	1' 00"	5	FR	フォームを崩さないように			400	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:30
DW													0:05:00
	Total											2900	1:25:20



2019/2/16 土曜日

【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

【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR	パドル			450	0:10:30
2)	P	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	パドル	E		300	0:07:30
3)	P	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	パドル	H		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	姿勢に注意して 正確なストローク		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:07:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	何秒で泳げるか、頑張ろう!		150	0:03:00
3)	S	50	×	2	3	1' 10"	5	FR	フォームを崩さないように			300	0:07:00
				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											2650	1:25:15