



【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

2019/2/24 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

B											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR					300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	2	FR					300	0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"					0:01:00		
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング*	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00		
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル				150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	2-7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?				500	0:12:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	壁板キック 板を立てて!				100	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 25"	9	FR	ダッシュしよう				150	0:02:30
2)	S	200	×	1	3	4' 00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう				600	0:12:00
3)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR					600	0:09:00
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00		
DW												0:05:00		
Total											3100	1:25:00		



【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

2019/2/24 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	2 FR	300	0:05:00	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3 スカーリング	0	0:03:00	
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3 プッシュ	0	0:03:00	
				1	2	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0	0:00:00	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR	150	0:03:30	
	P	50	×	10	1	1'15"	2・7 FR	500	0:12:30	
	S	100	×	1	1	2'30"	1 FR	100	0:02:30	
	K	25	×	4	1	1'00"	7 FR	100	0:04:00	
1)	D	25	×	2	3	0'30"	9 FR	150	0:03:00	
2)	S	200	×	1	3	4'00"	2 FR	600	0:12:00	
3)	S	50	×	3	3	0'50"	5 FR	450	0:07:30	
				1	2	1'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:30	



【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

2019/2/24 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

D															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU															
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR						300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR						300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'50"	2	FR						150	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:02:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:01:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定					0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル					150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'20"	2-7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?					500	0:13:20
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう					100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1'00"	7	FR	壁板キック 板を立てて!					100	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0'30"	9	FR	ダッシュしよう					150	0:03:00
2)	S	200	×	1	3	4'10"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう					600	0:12:30
3)	S	50	×	3	3	0'55"	5	FR						450	0:08:15
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:02:00
DW													0:05:00		
Total												2800	1:25:35		



【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

2019/2/24 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"			150	0:02:45	
								1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0	0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 30"	2-7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?	400	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	壁板キック 板を立てて!	100	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 35"	9	FR	ダッシュしよう	150	0:03:30
2)	S	200	×	1	3	4' 30"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	600	0:13:30
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											
										0:05:00	
	Total								2550	1:25:15	



【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

2019/2/24 日曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'30"	2-7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか？	400	0:12:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1'00"	7	FR	壁板キック 板を立てて！	100	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0'40"	9	FR	ダッシュしよう	100	0:02:40
2)	S	200	×	1	2	5'00"	2	FR	ゆっくり丁寧に泳ごう	400	0:10:00
3)	S	50	×	4	2	1'10"	5	FR		400	0:09:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2400	1:25:45