

【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

2019/3/5 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	ハドルをおでこに 呼吸時も外れないように！		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	ハドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	ハドル		200	0:02:40
3)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	1/3hypo ハドルナシ		300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 40"	2・7	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 顔上げ横呼吸		300	0:08:00
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		800	0:12:40
1)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	2	FR	ハドル 強めにキックを打つ 片手横右・左		150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	3	FR	ハドルスイム 右手キャッチ=右脚キック		150	0:02:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3550	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

2019/3/5 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	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	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
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)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	12	1	0'40"	2・7	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 顔上げ横呼吸	300	0:08:00
	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	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
1)	Drill	25	×	2	3	0'45"	2	FR	パドル 強めにキックを打つ 片手横右・左	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR	パドルスイム 右手キャッチ=右脚キック	150	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3250	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

2019/3/5 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	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	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル		200	0:03:20
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)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 40"	2・7	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 顔上げ横呼吸		300	0:08:00
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
1)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	2	FR	パドル 強めにキックを打つ 片手横右・左		150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	3	FR	パドルスイム 右手キャッチ=右脚キック		150	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸		250	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3200	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

2019/3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	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	×	2	2	0'55"	6	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	2	2	1'05"	3	FR	1/3hypo パドルナシ	200	0:04:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 顔上げ横呼吸	200	0:06:00
	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
1)	Drill	25	×	2	3	0'45"	2	FR	パドル 強めにキックを打つ 片手横右・左	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1'05"	3	FR	パドルスイム 右手キャッチ=右脚キック	150	0:03:15
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸	250	0:05:25
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:35

【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

【泳法注意】  
 キックと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	25	×	6	1	0'45"	2	FR	ハドルをおでこに 呼吸時も外れないように！	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1'15"	3	FR	ハドル	400	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	6	FR	ハドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	1'15"	3	FR	1/3hypo ハドルナシ	200	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 顔上げ横呼吸	200	0:06:00
	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	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
1)	Drill	25	×	2	3	0'50"	2	FR	ハドル 強めにキックを打つ 片手横右・左	150	0:05:00
2)	S	50	×	1	3	1'15"	3	FR	ハドルスイム 右手キャッチ=右脚キック	150	0:03:45
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	5	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸	250	0:06:15
DW											
											0:05:00
	Total									2650	1:25:00