



【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

2019/3/14 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	ローリングを大きく			150	0:03:00
K	25 × 4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック			100	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	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面			150	0:04:00
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	リカハリーの肘上げ 指先入水			300	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
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	150 × 8	1	2' 25"	4	FR	一定のペース			1200	0:19:20
D	25 × 6	1	0' 45"	9・1	FR	①④25m ②⑤20m ③⑥15m 顔上げダッシュ 残りE			150	0:04:30
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リカハリーの肘上げ 指先入水			300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									3500	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

2019/3/14 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック	100	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	25	×	6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	リカバリーの肘上げ 指先入水	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	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	150	×	6	1	2'40"	4	FR	一定のペース	900	0:16:00
	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	①④25m ②⑤20m ③⑥15m 顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	リカバリーの肘上げ 指先入水	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3200	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

2019/3/14 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【主観的強度】
 7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
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	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック	100	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	25	×	6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ° リカバリ-1往復 指先水面	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	リカバリの肘上げ 指先入水	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	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	150	×	6	1	2'55"	4	FR	一定のペース	900	0:17:30
	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	①④25m ②⑤20m ③⑥15m 顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	リカバリの肘上げ 指先入水	250	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3150	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

2019/3/14 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【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	ローリングを大きく				150	0:04:00
K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック				100	0:03:20
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' 45"	2	FR	キャッチアップ° リカバリ-1往復 指先水面				150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	リカバリの肘上げ 指先入水				300	0:07:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H				300	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	150	×	5	1	3' 10"	4	FR	一定のペース				750	0:15:50
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	①④25m ②⑤20m ③⑥15m 顔上げダッシュ 残りE				150	0:05:00
S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	リカバリの肘上げ 指先入水				200	0:04:40
DW												0:05:00	
Total											2850	1:26:50	



2019/3/14 木曜日

【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】
 リカハリー
 【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	BA	ローリングを大きく			150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック			100	0:03:20
	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	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	リカハリーの肘上げ 指先入水			300	0:07:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			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	150	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定のペース			600	0:14:00
	D	25	×	6	1	0' 55"	9・1	FR	①④25m ②⑤20m ③⑥15m 顔上げダッシュ 残りE			150	0:05:30
	S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	リカハリーの肘上げ 指先入水			150	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											2600	1:27:20