



【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

2019/3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう		150	0:03:00
S	100	×	6	1	1' 50"	7・2	FR	0~25m→H→6ビート		600	0:11:00
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！		200	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ スローク数を数え少なくしていこう		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
S	100	×	6	1	1' 50"	5・3	FR	6ビート/2ビートby50		600	0:11:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①15m顔上げダッシュ ②後半10mダッシュ ③1/3呼吸 繰返し		300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:24:30

【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

2019/3/23 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR キャッチアップ キックを強く打とう	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	2'00"	7-2	FR 0~25m→H→6ピート	600	0:12:00	
S	50	×	4	1	1'30"	7	FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR ハドル DPS3本ずつ スローク数を数え少なくしていこう	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	3-6	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00	
S	100	×	4	1	2'00"	5-3	FR 6ピート/2ピートby50	400	0:08:00	
S	25	×	12	1	0'35"	9-2	FR ①15m顔上げダッシュ ②後半10mダッシュ ③1/3呼吸 繰返し	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total								3150		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

2019/3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ キックを強く打とう	150	0:03:30
S	100	×	6	1	2' 10"	7・2	FR	0~25m→H→6ビート	600	0:13:00
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	200	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ スローク数を数え少なくしていこう	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
S	100	×	3	1	2' 00"	5・3	FR	6ビート/2ビートby50	300	0:06:00
S	25	×	12	1	0' 40"	9・2	FR	①15m顔上げダッシュ ②後半10mダッシュ ③1/3呼吸 繰返し	300	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:00

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' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ キックを強く打とう			150	0:04:00
S	100	×	6	1	2' 15"	7・2	FR	0~25m→H→6ビート			600	0:13:30
S	50	×	4	1	1' 45"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！			200	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え少なくしていこう			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 05"	3・6	FR	パドル 1E1H			600	0:13:00
S	100	×	3	1	2' 10"	5・3	FR	6ビート/2ビートby50			300	0:06:30
S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	①15m顔上げダッシュ ②後半10mダッシュ ③1/3呼吸 繰返し			150	0:04:30
DW											0:05:00	
Total										2850	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

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR キャッチアップ キックを強く打とう	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 30"	7・2	FR 0~25m→H→6ビート	400	0:10:00	
S	50	×	4	1	1' 45"	7	FR H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	200	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ スローク数を数え少なくしていこう	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 15"	3・6	FR パドル 1E1H	500	0:12:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	5・3	FR 6ビート/2ビートby50	300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR ①15m顔上げダッシュ ②後半10mダッシュ ③1/3呼吸 繰返し	150	0:04:30	
DW										0:05:00
Total								2550	1:24:30	