



【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

2019/3/31 日曜日
 【泳法注意】
 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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 左右の腕のタイミングを合わせよう | 600 | 0:10:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | ロングトックパドル | キックを打ち腰の位置を高く保つ 左右のタイミングを合わせよう | 150 | 0:03:30 |
| | S | 100 | × | 10 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定ペース | 1000 | 0:15:50 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | E | 150 | 0:04:00 |
| 1) | D | 25 | × | 8 | 1 | 0' 30" | 7 | FR | 強強度トレーニング① 25mH 左右のタイミングに注意 | 200 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 8 | FR | 強強度トレーニング② 15mダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 150 | 0:04:30 |
| 3) | D | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 強強度トレーニング③ けのび10m残りダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 150 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ゆっくりフォームを気にして泳ぐ | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3500 | 1:27:20 |

【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

2019/3/31 日曜日
【泳法注意】
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 | S | 50 | × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0'35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 |
| | S | 200 | × 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × 12 | 1 | 0'55" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 左右の腕のタイミングを合わせよう | 600 | 0:11:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 2 | ロングドックパドル | キックを打ち腰の位置を高く保つ 左右のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × 8 | 1 | 1'45" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:14:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | E | 150 | 0:04:00 |
| 1) | D | 25 | × 8 | 1 | 0'35" | 7 | FR | 強強度トレーニング① 25mH 左右のタイミングに注意 | 200 | 0:04:40 |
| 2) | D | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 8 | FR | 強強度トレーニング② 15mダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 150 | 0:04:30 |
| 3) | D | 25 | × 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 強強度トレーニング③ けのび10m残りダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | 1)→2)→3)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 50 | × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | ゆっくりフォームを気にして泳ぐ | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 3250 | 1:26:40 |



【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

2019/3/31 日曜日
 【泳法注意】
 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 | S | 50 | × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 |
| | S | 200 | × 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × 12 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 左右の腕のタイミングを合わせよう | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | ロングドックパドル | キックを打ち腰の位置を高く保つ 左右のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × 7 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定ペース | 700 | 0:13:25 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | E | 150 | 0:04:00 |
| 1) | D | 25 | × 8 | 1 | 0' 35" | 7 | FR | 強強度トレーニング① 25mH 左右のタイミングに注意 | 200 | 0:04:40 |
| 2) | D | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 8 | FR | 強強度トレーニング② 15mダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 150 | 0:04:30 |
| 3) | D | 25 | × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 強強度トレーニング③ けのび10m残りダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 50 | × 5 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | ゆっくりフォームを気にして泳ぐ | 250 | 0:05:25 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 3100 | 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

2019/3/31 日曜日
【泳法注意】
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 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 10 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 左右の腕のタイミングを合わせよう | 500 | 0:10:50 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | ロングドックパドル | キックを打ち腰の位置を高く保つ 左右のタイミングを合わせよう | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:12:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E | 150 | 0:04:30 |
| 1) | D | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | 強強度トレーニング① 25mH 左右のタイミングに注意 | 200 | 0:05:20 |
| 2) | D | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 8 | FR | 強強度トレーニング② 15mダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 150 | 0:05:00 |
| 3) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 強強度トレーニング③ けのび10m残りダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | ゆっくりフォームを気にして泳ぐ | 150 | 0:03:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2800 | 1:26:40 |

【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】
 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 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:07:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手フィニッシュ右/左by25 フィニッシュ側で呼吸 | 100 | 0:05:00 |
| P | 50 | × | 10 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 左右の腕のタイミングを合わせよう | 500 | 0:03:00 |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | ロングドックパドル | キックを打ち腰の位置を高く保つ 左右のタイミングを合わせよう | 100 | 0:11:40 |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 一定ペース | 600 | 0:03:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E | 150 | 0:13:30 |
| 1) | D | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | FR | 強強度トレーニング① 25mH 左右のタイミングに注意 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | FR | 強強度トレーニング② 15mダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 100 | 0:03:40 |
| 3) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | FR | 強強度トレーニング③ けのび10m残りダッシュ フォームの乱れは気にせずに | 100 | 0:04:20 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | 1)→2)→3)レスト1' | | 0:02:00 |
| S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | ゆっくりフォームを気にして泳ぐ | 150 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2600 | 1:26:10 |