



【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

2019/4/7 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150		0:04:30
Drill	50	×	2	1	1'00"	2	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100		0:02:00
1)	S	50	×	3	5	1'05"	2	FR 大きいストローク	750	0:16:15
2)	S	50	×	1	5	0'35"	7	FR H	250	0:02:55
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
P	100	×	10	1	1'35"	4	FR パドル 一定のペース	1000		0:15:50
P	25	×	6	1	0'35"	6・2	FR 1/3呼吸 1H1E	150		0:03:30
D	25	×	8	1	0'45"	9・1	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	200		0:06:00
S	100	×	4	1	1'45"	3	FR 丁寧に泳ごう	400		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3650		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

2019/4/7 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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	カーリンクプルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
	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
1)	S	50	×	3	4	1' 10"	2	FR 大きいストローク	600	0:14:00
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	100	×	8	1	1' 45"	4	FR パドル 一定のペース	800	0:14:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6-2	FR 1/3呼吸 1H1E	150	0:03:30
	D	25	×	8	1	0' 45"	9-1	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	200	0:06:00
	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:07:20
DW										0:05:00
Total									3300	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

2019/4/7 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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
	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	
1)	S	50	×	3	4	1' 15"	2	FR 大きいストローク	600	0:15:00	
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR H	200	0:03:00	
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR パドル 一定のペース	600	0:11:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR 1/3呼吸 1H1E	150	0:03:30	
	D	25	×	8	1	0' 45"	9・1	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	200	0:06:00	
	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:00	
DW											0:05:00
Total									3100	1:26:00	

【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

2019/4/7 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											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ	様々な位置で	150	0:05:30
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
1)	S	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	大きいストローク	450	0:12:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル	一定のペース	600	0:12:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6・2	FR	1/3呼吸	1H1E	150	0:04:00
D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	残りE	150	0:05:00
								偶数→1/3呼吸25mダッシュ			
S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:40
DW											0:05:00
Total										2850	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】
 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	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:06:00
	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
1)	S	50	×	3	3	1'25"	2	FR	大きいストローク	450	0:12:45
2)	S	50	×	1	3	0'55"	7	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	100	×	4	1	2'15"	4	FR	パドル 一定のペース	400	0:09:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6-2	FR	1/3呼吸 1H1E	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	150	0:06:00
	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										2550	1:26:00