



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/4/16 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	0'30"	2	BR				150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	スカーリング	プルブイ	4スカル1BRプル	キャッチの位置でスカーリング	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	4	0'55"	2~4	FR	パドル	DES	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	4	0'40"	7	FR	パドル	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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン		腰の位置を高く	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25		右手キャッチ右脚キック	150	0:03:30
S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	2ビート		右手フィニッシュ右脚キック	150	0:03:00
1)	S	50	×	1	7	0'40"	7	FR	6ビート	H	350	0:04:40
2)	S	100	×	2	7	1'50"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック	1400	0:25:40
				1	6	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:03:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:30

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/4/16 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	0'35"	2	BR			150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ 4スカル1BRプル	キャッチの位置でスカーリング	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2~4	FR	パドル DES		600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H	何秒で泳げるか？	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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック	150	0:03:00
1)	S	50	×	1	6	0'45"	7	FR	6ビート H		300	0:04:30
2)	S	100	×	2	6	2'00"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック	1200	0:24:00
				1	5	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:02:30
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/4/16 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR				150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ	4スカル1BRフル	キャッチの位置でスカーリング	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	4	1'05"	2~4	FR	パドル	DES		600	0:13:00
2)	P	50	×	1	4	0'50"	7	FR	パドル	H	何秒で泳げるか？	200	0:03:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック		150	0:04:00
	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック		250	0:05:00
1)	S	50	×	1	5	0'50"	7	FR	6ビート	H		250	0:04:10
2)	S	100	×	2	5	2'05"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック		1000	0:20:50
				1	4	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:26:20



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/4/16 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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR			150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	プルブイ 4スカル1BRプル	キャッチの位置でスカーリング	150	0:05:30
1)	P	50	×	3	4	1'10"	2~4	FR	ハドル	DES	600	0:14:00
2)	P	50	×	1	4	0'55"	7	FR	ハドル	H 何秒で泳げるか?	200	0:03:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック	300	0:06:30
1)	S	50	×	1	4	0'55"	7	FR	6ビート	H	200	0:03:40
2)	S	100	×	2	4	2'10"	3	FR	2ビート	右手フィニッシュ右脚キック	800	0:17:20
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3000	1:26:40



2019/4/16 火曜日

【テーマ】
調整期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
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルプイ	4スカル1BRフル	キャッチの位置でスカーリング	150	0:06:00
1)	P	50	×	3	4	1' 15"	2~4	FR	パドル	DES		600	0:15:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル	H	何秒で泳げるか？	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	2ビート		右手フィニッシュ右脚キック	300	0:07:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	6ビート	H		150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	2ビート		右手フィニッシュ右脚キック	600	0:14:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
DW													0:05:00
Total												2750	1:26:30