



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/4/23 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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 0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES			200	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ-1往復		100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ-1往復		100	0:02:30
	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定のペース			1200	0:19:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	入水手前で少し止める！			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル プルブイ	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0' 30"	7	FR	パドル H			300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル スローストローク	1ストロークサイクル5"		450	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	①1/3呼吸でダッシュ ②スタート15m顔上げダッシュ残りE ③1/3丁寧に			300	0:09:00
DW													0:05:00
Total												3350	1:26:00

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/4/23 火曜日
 【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												0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー1往復		100	0:02:30
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚		100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー1往復		100	0:02:30
S	100	×	10	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1000	0:17:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	入水手前で少し止める!			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	パドル プルブイ	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0'30"	7	FR	パドル H		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	1'10"	2	FR	パドル スローストローク	1ストロークサイクル5"	450	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	25	×	12	1	0'45"	2・4・9	FR	①1/3呼吸でダッシュ ②スタート15m顔上げダッシュ残りE ③1/3丁寧に			300	0:09:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:25:30

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/4/23 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復		100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復		100	0:02:30
	S	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		1000	0:19:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	入水手前で少し止める！		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	パドル プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:02:40
1)	P	25	×	4	3	0' 30"	7	FR	パドル H		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル スローストローク 1ストロークサイクル5"		450	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	①1/3呼吸でダッシュ ②スタート15m顔上げダッシュ残りE ③1/3丁寧に		300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:25:50



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/4/23 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES	200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 40"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:20
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復	100	0:03:00
	S	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	入水手前で少し止める!	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0' 35"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	パドル スローストローク 1ストロークサイクル5"	450	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 50"	2・4・9	FR	①1/3呼吸でダッシュ ②スタート15m顔上げダッシュ残りE ③1/3丁寧に	150	0:05:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:30

【テーマ】
 基礎期A
 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】
 リカバリー
 【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	DES			200	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復			100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚			100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復			100	0:03:00
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	入水手前で少し止める!			150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	パドル プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			100	0:03:00
1)	P	25	×	4	3	0' 40"	7	FR	パドル H			300	0:08:00
2)	P	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	パドル スローストローク 1ストロークサイクル5"			300	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 50"	2・4・9	FR	①1/3呼吸でダッシュ ②スタート15m顔上げダッシュ残りE ③1/3丁寧に			150	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											2600	1:25:30