



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/5/4 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 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00	
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	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	100	0:02:30	
P	50	×	12	1	1' 10"	1・7	FR	パドル 2E3H	600	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	H	200	0:03:00
2)	S	150	×	1	4	3' 45"	2	FR	フォーム	600	0:15:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:00	

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	0:06:00
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	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
K	25 × 4	1	1'00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウ°左アップ°右ダウ°by25	150	0:04:30		
S	50 × 6	1	1'15"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり	300	0:07:30		
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
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		
P	50 × 10	1	1'15"	1・7	FR	パドル 2E3H	500	0:12:30		
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00		
1)	S	50 × 1	4	0'45"	7	FR	H	200	0:03:00	
2)	S	150 × 1	4	3'00"	2	FR	フォーム	600	0:12:00	
			1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/5/4 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
	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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	帆掛け船 右・左			100	0:04:00
	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			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'15"	6	FR	スローストローク ハードキック	腕の動きはゆっくり		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ°	1ストローク3スカル		100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1'15"	1・7	FR	パドル	2E3H		500	0:12:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	0'50"	7	FR	H			200	0:03:20
2)	S	150	×	1	4	3'10"	2	FR	フォーム			600	0:12:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/5/4 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 0:06:30
	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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00
	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	150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1'20"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり	250	0:06:40
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1'30"	1・7	FR	パドル 2E3H	500	0:15:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0'55"	7	FR	H	150	0:02:45
2)	S	150	×	1	3	3'20"	2	FR	フォーム	450	0:10:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:27:25

【テーマ】
 強化期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】
 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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:10:00 0:07:30
	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	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左				100	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり				200	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ				150	0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル				100	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 30"	1・7	FR	パドル 2E3H				400	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
2)	S	150	×	1	3	3' 30"	2	FR	フォーム				450	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total											2550	1:26:00	