

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				150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				200	0:05:00	
1)	S	100	×	1	9	2' 00"	2	FR	E				900	0:18:00
2)	S	50	×	1	9	0' 35"	7	FR	H				450	0:05:15
				1	8	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	BR	E				150	0:04:00	
S	25	×	8	1	0' 40"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック				200	0:05:20	
1)	K	50	×	2	3	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				300	0:07:30
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	フォーム				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3750	1:27:05		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/12 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		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	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		200	0:05:00
1)	S	100	×	1	8	2' 10"	2	FR	E		800	0:17:20
2)	S	50	×	1	8	0' 40"	7	FR	H		400	0:05:20
				1	7	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	BR	E		150	0:04:00
	S	25	×	8	1	0' 40"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック		200	0:05:20
1)	K	50	×	2	3	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル		450	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	フォーム		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/12 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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左				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	×	4	1	1'15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				200	0:05:00
1)	S	100	×	1	8	2'15"	2	FR	E				800	0:18:00
2)	S	50	×	1	8	0'45"	7	FR	H				400	0:06:00
				1	7	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	BR	E				150	0:04:00
	S	25	×	8	1	0'40"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック				200	0:05:20
1)	K	50	×	2	3	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				300	0:08:00
2)	P	50	×	2	3	0'55"	5	FR	パドル				300	0:05:30
3)	S	50	×	2	3	1'05"	2	FR	フォーム				300	0:06:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total										3300	1:26:50		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 長く持続できる フォームチェック

2019/5/12 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		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	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		200	0:06:00
1)	S	100	×	1	6	2' 20"	2	FR	E		600	0:14:00
2)	S	50	×	1	6	0' 50"	7	FR	H		300	0:05:00
				1	5	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	BR	E		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
3)	S	50	×	2	3	1' 10"	2	FR	フォーム		300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 長く持続できる フォームチェック

【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2' 30"	2	FR	E	500	0:12:30
2)	S	50	×	1	5	0' 55"	7	FR	H	250	0:04:35
				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' 45"	1	BR	E	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	5	FR	パドル	300	0:07:00
3)	S	50	×	2	3	1' 20"	2	FR	フォーム	300	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:35