

【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

2019/5/28 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 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 4 | 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 3 | 1' 50" | 2 | FR | | 900 | 0:16:30 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 3 | 0' 50" | 3 | FR | | 900 | 0:15:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 3 | 0' 45" | 5 | FR | | 450 | 0:06:45 |
| 4) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 35" | 7 | FR | 頑張ろう | 150 | 0:01:45 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | リカバリー→入水手前で少し止める | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 2 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 400 | 0:07:20 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:02:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1/3呼吸 | 100 | 0:02:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3850 | 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

2019/5/28 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 100 | × | 2 | 3 | 2'00" | 2 | FR | | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 3 | 0'55" | 3 | FR | | 900 | 0:16:30 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 3 | 0'50" | 5 | FR | | 450 | 0:07:30 |
| 4) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0'45" | 7 | FR | 頑張ろう | 150 | 0:02:15 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BA | リカバリー→入水手前で少し止める | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 2 | 2'00" | 2 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 400 | 0:08:00 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 2 | 0'45" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 50 | × | 2 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 1/3呼吸 | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3550 | 1:26:45 |

【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

2019/5/28 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | 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 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 100 | × | 2 | 3 | 2'05" | 2 | FR | | 600 | 0:12:30 |
| 2) | S | 50 | × | 5 | 3 | 1'00" | 3 | FR | | 750 | 0:15:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 3 | 0'55" | 5 | FR | | 450 | 0:08:15 |
| 4) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0'45" | 7 | FR | 頑張ろう | 150 | 0:02:15 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BA | リカバリー→入水手前で少し止める | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 2 | 2'00" | 2 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 400 | 0:08:00 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 2 | 0'50" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 50 | × | 2 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 1/3呼吸 | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3400 | 1:26:50 |

【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

2019/5/28 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | 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 右手をかいて右呼吸 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 2 | 3 | 2' 15" | 2 | FR | | | 600 | 0:13:30 |
| 2) | S | 50 | × | 4 | 3 | 1' 05" | 3 | FR | | | 600 | 0:13:00 |
| 3) | S | 50 | × | 2 | 3 | 1' 00" | 5 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 4) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 7 | FR | 頑張ろう | | 150 | 0:02:30 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' | | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | リカバリー→入水手前で少し止める | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 2 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | | 400 | 0:09:00 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 2 | 0' 55" | 7 | FR | パドル H | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 1/3呼吸 | | 100 | 0:02:10 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3100 | 1:26:50 |

【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 | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | 300 | 0:07:30 |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン 腰の位置を高く | 100 | 0:03:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 2 | 3 | 2' 30" | 2 | FR | | 600 | 0:15:00 |
| 2) | S | 50 | × | 3 | 3 | 1' 10" | 3 | FR | | 450 | 0:10:30 |
| 3) | S | 50 | × | 2 | 3 | 1' 05" | 5 | FR | | 300 | 0:06:30 |
| 4) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 7 | FR | 頑張ろう | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | リカバリー→入水手前で少し止める | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 2 | FR | パドル 丁寧に泳ごう | 400 | 0:09:00 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 1/3呼吸 | 100 | 0:02:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2900 | 1:27:00 |