



【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

2019/6/6 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 8

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 小さい板又はプルプイを使用 右/左by25 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' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100		0:02:40
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース リカバリーの肘上げ	800		0:12:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
1)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR パドル	900	0:13:30
2)	P	25	×	2	3	0' 20"	7	FR パドル H	150	0:02:00
				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' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 35"	7	FR H	150	0:01:45
2)	S	50	×	2	3	0' 35"	5	FR	300	0:03:30
3)	S	50	×	3	3	0' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう	450	0:08:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3850		1:25:20

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR		DES	300	0:05:30
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR		小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 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 指先水面	100	0:03:00
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR		一定ペース リカバリーの肘上げ	800	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング		プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
2)	P	25	×	2	3	0' 20"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				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' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 40"	7	FR	H	100	0:01:20
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:40



【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

2019/6/6 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
8

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR 小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 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 指先水面	100	0:03:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定ペース リカバリーの肘上げ	600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	3	0'55"	5	FR ハドル	900	0:16:30
2)	P	25	×	2	3	0'25"	7	FR ハドル H	150	0:02:30
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0'45"	7	FR H	100	0:01:30
2)	S	50	×	2	2	0'55"	5	FR	200	0:03:40
3)	S	50	×	3	2	1'05"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30
				1	1	0'30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:40



【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

2019/6/6 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 8

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 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 指先水面	100	0:03:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	500	0:10:25
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	2	スカーリング	プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30
1)	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
2)	P	25	×	2	3	0' 30"	7	FR	パドル H	150	0:03:00
				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' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	H	100	0:01:50
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:45

【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

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 8

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											
	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 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 指先水面	100	0:03:00
	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	500	0:11:15
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	5	FR	パドル	400	0:08:40
2)	P	25	×	2	2	0' 30"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR		200	0:04:40
3)	S	50	×	3	2	1' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2700	1:25:35