

【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

2019/6/18 火曜日
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
1) K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	200	0:06:00
2) Drill	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	右2キック左1キック/右1キック左2キック by25 スイムの中で!	200	0:04:00
3) S	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	400	0:08:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	4	3	0' 20"	7	FR	頑張ろう 6ビート	300	0:04:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	プルブイ 片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:03:30
1) P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2) P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:00
3) S	400	×	1	2	6' 15"	4	FR	丁寧に泳ごう	800	0:12:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3700	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

2019/6/18 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	右2キック左1キック/右1キック左2キック by25 スイムの中で!	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1'00"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	2	3	0'20"	7	FR	頑張ろう 6ビート	150	0:02:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	プルブイ 片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30
									キャッチの肘上げ		
1)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	4	2	1'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:00
3)	S	300	×	1	2	5'30"	4	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:30

【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

2019/6/18 火曜日
 【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									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR 右2キック左1キック/右1キック左2キック by25 スイムの中で!	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1'00"	3	FR 奇数→2ビート 偶数→6ビート	400	0:08:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	2	3	0'25"	7	FR 頑張ろう 6ビート	150	0:02:30
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR プルブイ 片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30
								キャッチの肘上げ		
1)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:07:00
3)	S	300	×	1	2	5'45"	4	FR 丁寧に泳ごう	600	0:11:30
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3250		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

2019/6/18 火曜日
【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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	右2キック左1キック/右1キック左2キック by25 スイムの中で!	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1'05"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	300	0:06:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	2	3	0'25"	7	FR	頑張ろう 6ビート	150	0:02:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルプイ 片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	1'30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:05:00
3)	S	300	×	1	2	6'15"	4	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:25

【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										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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2 FR	右2キック左1キック/右1キック左2キック by25 スイムの中で!	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3 FR	奇数→2ビート 偶数→6ビート	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	2	3	0' 30"	7 FR	頑張ろう 6ビート	150	0:03:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	4 FR	一定のペース	400	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	プルブイ 片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	1' 30"	7 FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 30"	3 FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:06:00
3)	S	200	×	1	2	5' 00"	4 FR	丁寧に泳ごう	400	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2650	1:26:30