



【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

2019/6/27 木曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		100	0:02:30
	S	50	×	16	1	1'00"	2・7	FR	3E1H	左右のストロークのタイミングを合わせよう		800	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに	プルプイ		150	0:06:00
	P	100	×	6	1	1'40"	3	FR	パドル	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 丁寧に泳ごう		600	0:10:00
	P	50	×	2	1	1'00"	7	FR	パドル	何秒で泳げるか？		100	0:02:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	D	25	×	1	6	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
2)	S	125	×	1	6	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			750	0:12:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												3550	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

2019/6/27 木曜日
 【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		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	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00		
S	50 × 12	1	1' 05"	2・7	FR	3E1H 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:13:00		
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに フルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00		
P	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:11:00		
P	50 × 2	1	1' 00"	7	FR	パドル 何秒で泳げるか?	100	0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	D 25 × 1	5	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	125	0:03:45		
2)	S 125 × 1	5	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	625	0:11:15		
		1	0' 00"	4		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:25:00		



【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

2019/6/27 木曜日
【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												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3ストロークずつ				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	12	1	1'05"	2・7	FR	3E1H 左右のストロークのタイミングを合わせよう				600	0:13:00	
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00	
P	100	×	5	1	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				500	0:10:00	
P	50	×	2	1	1'00"	7	FR	パドル 何秒で泳げるか？				100	0:02:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	D	25	×	1	5	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				125	0:03:45
2)	S	125	×	1	5	2'25"	3	FR	丁寧に泳ごう				625	0:12:05
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:20		



【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

2019/6/27 木曜日
 【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3ストロークずつ				150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1'10"	2・7	FR	3E1H 左右のストロークのタイミングを合わせよう				600	0:14:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00
	P	100	×	4	1	2'10"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				400	0:08:40
	P	50	×	2	1	1'15"	7	FR	パドル 何秒で泳げるか？				100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	D	25	×	1	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	125	×	1	4	2'35"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:10:20
				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											2900	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

【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1' 20"	2・7	FR	3E1H 左右のストロークのタイミングを合わせよう				600	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに フルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00
	P	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				300	0:07:00
	P	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	パドル 何秒で泳げるか?				100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	D	25	×	1	3	0' 50"	9	FR	顔上げ横呼吸				75	0:02:30
2)	S	125	×	1	3	2' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう				375	0:08:30
				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											2650	1:26:00		