



【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

2019/7/6 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルバイを使用 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	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面				100	0:02:30	
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR					1200	0:20:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 顔上げ横呼吸50m頑張ろう				200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00	
1)	P	25	×	1	4	0' 20"	7	FR	パドル H				100	0:01:20
2)	P	25	×	1	4	0' 30"	1	FR	パドル				100	0:02:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				400	0:08:00
				1	3	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											3650	1:24:50		



【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

2019/7/6 土曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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3ストロークずつ	150	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4 FR	DES	300	0:03:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3 FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100	0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2 FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	1'50"	3 FR		900	0:02:30
2)	S	50	×	1	3	1'00"	7 FR	H 顔上げ横呼吸50m頑張ろう	150	0:16:30
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:03:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1 FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:01:00
	P	50	×	14	1	1'00"	2-6 FR	パドル 1E1H	700	0:02:30
1)	P	25	×	1	4	0'20"	7 FR	パドル H	100	0:14:00
2)	P	25	×	1	4	0'40"	1 FR	パドル	100	0:01:20
3)	S	100	×	1	4	2'10"	2 FR	丁寧に泳ごう	400	0:02:40
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	400	0:08:40
										0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:10

【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

2019/7/6 土曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	100	0:02:40	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR		900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 顔上げ横呼吸50m頑張ろう	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	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
1)	P	25	×	1	4	0' 25"	7	FR	パドル H	100	0:01:40
2)	P	25	×	1	4	0' 45"	1	FR	パドル	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:40
				1	3	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	1:26:00	

【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

2019/7/6 土曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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		
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	
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	
1)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR		900	0:19:30		
2)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H 顔上げ横呼吸50m頑張ろう			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	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	P	50	×	8	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H			400	0:09:20
1)	P	25	×	1	3	0'30"	7	FR	パドル H			75	0:01:30
2)	P	25	×	1	3	0'45"	1	FR	パドル			75	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:45
				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	1:24:20		



【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

2019/7/6 土曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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 0:07:30
	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
	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	×	3	1	1' 40"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:05:00
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR		600	0:14:00
2)	S	50	×	1	3	1' 10"	7	FR	H 顔上げ横呼吸50m頑張ろう	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
1)	P	25	×	1	3	0' 30"	7	FR	パドル H	75	0:01:30
2)	P	25	×	1	3	0' 50"	1	FR	パドル	75	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	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										2700	1:24:30