



【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

2019/7/25 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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	ストロークのタイミングに注意して泳ごう	800	0:12:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	3	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン	300	0:07:30
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	2~5	FR	パドル DPS	600	0:12:00
3)	S	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	フォーム	450	0:09:00
4)	S	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	H 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
DW											0:05:00
	Total									3450	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

2019/7/25 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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	ストロークのタイミングに注意して泳ごう	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	3	1'15"	5	FR	板ヘッドダウン	300	0:07:30
2)	P	50	×	4	3	1'00"	2~5	FR	パドル DPS	600	0:12:00
3)	S	50	×	3	3	1'10"	2	FR	フォーム	450	0:10:30
4)	S	50	×	1	3	0'40"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:02:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
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

2019/7/25 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	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	ストロークのタイミングに注意して泳ごう	600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	150	0:03:00
1)	K	50	×	2	3	1'15"	5	FR	板ヘッドダウン	300	0:07:30
2)	P	50	×	4	3	1'00"	2~5	FR	パドル DPS	600	0:12:00
3)	S	50	×	3	3	1'15"	2	FR	フォーム	450	0:11:15
4)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR	H 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
DW											0:05:00
	Total									3150	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

2019/7/25 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 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	ストロークのタイミングに注意して泳ごう	500	0:10:25
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	100	0:03:00
	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	150	0:03:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	300	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	2~5	FR	パドル DPS	450	0:10:30
3)	S	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	フォーム	450	0:12:00
4)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H 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
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:55



【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

2019/7/25 木曜日
 【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	ストロークのタイミングに注意して泳ごう	400	0:09:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	100	0:03:20
	S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	300	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	1' 20"	2~5	FR	パドル DPS	450	0:12:00
3)	S	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	フォーム	300	0:09:00
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 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
DW											0:05:00
	Total									2600	1:27:20