



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/9/5 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック/6サイドキックby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	4	0' 25"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		600	0:10:00
2)	P	25	×	6	4	0' 20"	5	FR	ハドル ストローク数を一定に		600	0:08:00
3)	P	50	×	1	4	1' 30"	7	FR	ハドル H		200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	1	FLY	片手前右・左 大きく肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
1)	S	200	×	1	4	3' 05"	4	FR			800	0:12:20
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	2	FR	E		400	0:07:20
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H		200	0:04:00
				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										3850	1:25:10

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/9/5 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	ローリングキック/6サイトキックby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	4	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		600	0:12:00
2)	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
3)	P	50	×	1	4	1'30"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前右・左 大きく肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3'30"	4	FR			600	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	E		300	0:06:00
3)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H		150	0:03:00
				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										3500	1:26:30



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/9/5 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	ローリングキック/6サイトキックby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
1)	P	25	×	6	4	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				600	0:12:00
2)	P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に				400	0:06:40
3)	P	50	×	1	4	1'30"	7	FR	パドル H				200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前右・左 大きく肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3'50"	4	FR					600	0:11:30
2)	S	100	×	1	3	2'10"	2	FR	E				300	0:06:30
3)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H				150	0:03:00
				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											3300	1:25:40		



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2019/9/5 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

E										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック/6サイトキックby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	3	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		450	0:10:30
2)	P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		300	0:06:00
3)	P	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	パドル H		150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前右・左 大きく肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	4	FR			600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E		300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H		150	0:03:45
				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											3000	1:25:30

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	
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR ローリングキック/6サイドキックby25	100	0:03:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
1)	P	25	× 6	2	0' 40"	2・4・6	FR	300	0:08:00
2)	P	25	× 6	2	0' 35"	5	FR	300	0:07:00
3)	P	50	× 1	2	1' 30"	7	FR	100	0:03:00
			1	1	0' 00"				0:00:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY 片手前右・左 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S	200	× 1	3	4' 30"	4	FR	600	0:13:30
2)	S	100	× 1	3	2' 30"	2	FR E	300	0:07:30
3)	S	50	× 1	3	1' 30"	7	FR H	150	0:04:30
			1	2	0' 00"				0:00:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							2750	1:25:30	