



【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

2019/9/15 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30
1)	K	25	×	2	2	1'00"	4	FR ローリングキック	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR 12サイト/6サイトby25	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0'25"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む	300	0:05:00
4)	P	50	×	3	2	0'40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00
				1	7	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	4	3'10"	4	FR 一定のペース	800	0:12:40
2)	S	50	×	1	4	1'00"	2	FR E	200	0:04:00
3)	S	100	×	1	4	1'35"	4	FR 一定のペース	400	0:06:20
4)	S	50	×	1	4	0'40"	6	FR H	200	0:02:40
				1	3	1'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'35"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
	Total								3450	1:27:10

【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

2019/9/15 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR ローリングキック	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 12サイト/6サイトby25	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0' 30"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む	300	0:06:00
4)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR パドル H	400	0:06:00
				1	7	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR E	150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR 一定のペース	300	0:05:15
4)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	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
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
Total									3150	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

2019/9/15 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR ローリングキック	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 12サイト/6サイトby25	200	0:05:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR パドル フルブイを脛で挟む	200	0:04:00
4)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR パドル H	300	0:05:00
				1	7	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR E	150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR 一定のペース	300	0:05:45
4)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR H	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
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:15



【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

2019/9/15 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	4	FR ローリングキック	50	0:02:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 12サイト・6サイト・by25	150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドル プルプイを脛で挟む	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 00"	6	FR ハドル H	300	0:06:00
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	4	FR 一定のペース	600	0:12:30
2)	S	50	×	1	3	1' 10"	2	FR E	150	0:03:30
3)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR 一定のペース	300	0:06:15
4)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR H	150	0:02:45
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:00



【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

2019/9/15 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	4	FR ローリングキック	50	0:02:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
3)	P	25	×	4	1	0' 40"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む	100	0:02:40
4)	P	50	×	3	1	1' 10"	6	FR パドル H	150	0:03:30
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	4	FR 一定のペース	600	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR E	150	0:04:00
3)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR 一定のペース	300	0:06:45
4)	S	50	×	1	3	1' 05"	6	FR H	150	0:03:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
Total									2600	1:26:40