



【テーマ】  
準備期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/9/24 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00
	S	50	×	8	1	0'55"	3	FR	6ビート 丁寧に泳ごう	400	0:07:20
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1'40"	2-6	FR	ハドル E/Hby50	600	0:10:00
Drill		25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	4	1'40"	3	FR	丁寧に泳ごう!	1200	0:20:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:20

【テーマ】  
準備期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/9/24 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 キックとのタイミング			150	0:04:00
	S	50	×	10	1	1'00"	3	FR	6ビート 丁寧に泳ごう			500	0:10:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1'50"	2・6	FR	ハドル E/Hby50			600	0:11:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆掛け船 右脚・左脚			100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス			100	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?			150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう!			900	0:16:30
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:26:00	

【テーマ】  
準備期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/9/24 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

D											
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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00	
	S	50	×	8	1	1'00"	3	FR	6ビート 丁寧に泳ごう	400	0:08:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	100	×	6	1	2'00"	2-6	FR	ハドル E/Hby50	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう!	900	0:18:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:30



【テーマ】  
準備期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/9/24 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	キックとのタイミング	150	0:04:30
	S	50	×	10	1	1'10"	3	FR	6ビート	丁寧に泳ごう	500	0:11:40
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2'10"	2・6	FR	パドル	E/Hby50	600	0:13:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆掛け船	右脚・左脚	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス		100	0:04:00
1)	S	50	×	1	2	1'30"	7	FR	H	何秒で泳げるか？	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	2'10"	3	FR		丁寧に泳ごう！	600	0:13:00
				1	1					1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:40



【テーマ】  
準備期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/9/24 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	6ビート 丁寧に泳ごう	300	0:08:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
	P	100	×	5	1	2' 20"	2・6	FR	パドル E/Hby50	500	0:11:40
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう！	600	0:14:00
				1	1				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:10