



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/10/12 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	3	1' 40"	2	FR パドル 大きいストローク	900	0:15:00
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	7	FR パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	3	BA 一定のペース	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA E	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュを強く	300	0:07:30
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	7	FR H	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	2	FR フォーム	300	0:07:30
				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									3450	1:24:30

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/10/12 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	2	1' 50"	2	FR パドル 大きいストローク	600	0:11:00
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	7	FR パドル H	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	3	1	3' 40"	3	BA 一定のペース	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA E	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	300	0:09:00
2)	S	50	×	2	3	1' 30"	7	FR H	300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	2	FR フォーム	300	0:07:30
				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								3100	1:25:00



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/10/12 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	2	2'00"	2	FR	パドル	大きいストローク	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	2	1'00"	7	FR	パドル	H	100	0:02:00
				1	1	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	150	×	3	1	3'10"	3	BA		一定のペース	450	0:09:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	ファイニッシュを強く	300	0:09:00
2)	S	50	×	2	3	1'30"	7	FR	H		300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1'15"	2	FR	フォーム		300	0:07:30
				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	1:25:00



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/10/12 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	繰返し	300	0:08:00	
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:04:00
1)	P	100	× 3	2	2' 10"	2	FR	パドル 大きいストローク	600	0:13:00	
2)	P	50	× 1	2	1' 10"	7	FR	パドル H	100	0:02:20	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	150	× 3	1	3' 30"	3	BA	一定のペース	450	0:10:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30	
1)	Drill	50	× 2	3	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く	300	0:09:00
2)	S	50	× 2	3	1' 30"	7	FR	H		300	0:09:00
3)	S	50	× 2	3	1' 30"	2	FR	フォーム		300	0:09:00
			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									2950	1:30:50	



【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/10/12 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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繰返し	300	0:09:00	
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30	
1)	P	100	× 3	2	2' 20"	2	FR パドル 大きいストローク	600	0:14:00	
2)	P	50	× 1	2	1' 20"	7	FR パドル H	100	0:02:40	
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	150	× 3	1	3' 40"	3	BA 一定のペース	450	0:11:00	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA E	150	0:04:30	
1)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	200	0:06:00	フィニッシュを強く
2)	S	50	× 2	2	1' 30"	7	FR H	200	0:06:00	
3)	S	50	× 2	2	1' 30"	2	FR フォーム	200	0:06:00	
				1	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								2650	1:25:40	