



【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

2019/10/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横 右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	4	1' 00"	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	100	× 1	4	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
3)	S	150	× 1	4	2' 15"	5	FR		600	0:09:00
				1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	P	25	× 6	4	0' 25"	5	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	100	× 1	4	2' 00"	3	FR	パドル 丁寧に！	400	0:08:00
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:00

【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

2019/10/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横 右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
3)	S	150	×	1	4	2'30"	5	FR		600	0:10:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に！	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

【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

2019/10/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横	右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H		200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:00
3)	S	150	×	1	4	2'50"	5	FR			600	0:11:20
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	P	25	×	6	3	0'30"	5	FR	パドル		450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	パドル	丁寧に!	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:27:20

【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

2019/10/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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									0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	2 FR	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4 FR DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2 FR 片手横 右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	7 FR H	200	0:04:40
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2 FR 丁寧に泳ごう	400	0:09:00
3)	S	150	×	1	4	3' 00"	5 FR	600	0:12:00
				1	3	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	5 FR パドル	300	0:07:00
2)	P	100	×	1	2	2' 15"	3 FR パドル 丁寧に！	200	0:04:30
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	2	1	2' 10"	2 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW									0:05:00
Total								3000	1:27:30



【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

2019/10/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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	0'45"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4 FR DES	300	0:07:00	
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2 FR 片手横 右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	1'15"	7 FR H	150	0:03:45	
2)	S	100	×	1	3	2'30"	2 FR 丁寧に泳ごう	300	0:07:30	
3)	S	150	×	1	3	3'15"	5 FR	450	0:09:45	
				1	2	1'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	K	50	×	2	1	1'30"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
1)	P	25	×	6	2	0'40"	5 FR パドル	300	0:08:00	
2)	P	100	×	1	2	2'30"	3 FR パドル 丁寧に!	200	0:05:00	
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	100	×	2	1	2'20"	2 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:40	
DW									0:05:00	
	Total							2700	1:25:40	