



【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

2019/10/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左	150	0:03:00	
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 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリー-脇・耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース リカバリーの肘上げ意識	800	0:12:40	
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR 頑張ろう	600	0:08:00	
			1	3	0' 40"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング 3スカル1BR プルプイ パドル	150	0:05:00	
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR H パドル	300	0:04:00
2)	P	100	×	1	6	1' 40"	3	FR パドル	600	0:10:00
				1	5	0' 30"			0:02:30	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:26:10	

【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

2019/10/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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	150	0:03:30	
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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー脇・耳に触れて指先入水	150	0:04:30	
S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定ペース リカハリーの肘上げ意識	800	0:14:00	
S	50	×	3	4	0'45"	6	FR	頑張ろう	600	0:09:00	
			1	3	0'45"				0:02:15		
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	3スカル1BR フルブイ パドル	150	0:05:00	
1)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H パドル	200	0:03:00
2)	P	100	×	1	4	1'45"	3	FR	パドル	400	0:07:00
			1	3	0'30"				0:01:30		
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW									0:05:00		
Total								3350	1:25:45		

【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

2019/10/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【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		150	0:03:30
	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 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ リカバリ-脇・耳に触れて指先入水		150	0:04:30
	S	100	× 6	1	1'55"	4	FR 一定ペース リカバリの肘上げ意識		600	0:11:30
	S	50	× 3	4	0'50"	6	FR 頑張ろう		600	0:10:00
			1	3	0'50"					0:02:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0'50"	4	スカーリンク3スカル1BR プルブイ パドル		150	0:05:00
1)	P	50	× 1	4	0'50"	6	FR H パドル		200	0:03:20
2)	P	100	× 1	4	1'55"	3	FR パドル		400	0:07:40
			1	3	0'30"					0:01:30
	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:25:30

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:00
	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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-脇・耳に触れて指先入水	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:12:30
	S	50	×	3	4	0'55"	6	FR	頑張ろう	600	0:11:00
				1	3	0'55"					0:02:45
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	3スカル1BR プルブイ パドル	150	0:05:30
1)	P	50	×	1	3	0'55"	6	FR	H パドル	150	0:02:45
2)	P	100	×	1	3	2'05"	3	FR	パドル	300	0:06:15
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:15



【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

2019/10/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	150	0:04:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー-脇・耳に触れて指先入水	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース リカバリーの肘上げ意識	400	0:09:00
S	50	×	3	4	1' 00"	6	FR 頑張ろう	600	0:12:00
			1	3	1' 00"				0:03:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング 3スカル1BR フルブイ パドル	150	0:06:00
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	FR H パドル	150	0:03:02
2)	P	100	×	1	3	2' 15"	FR パドル	300	0:06:45
				1	2	0' 30"			0:01:00
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW									0:05:00
Total								2700	1:26:16