



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 7

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定のペース			600	0:09:30
	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'15"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:03:30
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	何秒で泳げるか?	H		200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2'30"	1	FR	E			400	0:10:00
3)	S	100	×	3	4	1'35"	4	FR	一定のペース			1200	0:19:00
				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	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3650	1:26:00

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	何秒で泳げるか? H		200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	1	FR	E		400	0:10:00
3)	S	100	×	2	4	1' 45"	4	FR	一定のペース		800	0:14:00
				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	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:00

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 0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	100	0:02:40
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	何秒で泳げるか? H		200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	1	FR	E		400	0:10:00
3)	S	100	×	2	4	1' 55"	4	FR	一定のペース		800	0:15:20
				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	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	何秒で泳げるか? H		200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2'30"	1	FR	E		400	0:10:00
3)	S	100	×	2	4	2'05"	4	FR	一定のペース		800	0:16:40
				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	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:40



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2019/11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:05:00
	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定のペース		500	0:11:15
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	何秒で泳げるか? H		150	0:03:45
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	1	FR	E		300	0:07:30
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	一定のペース		600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:20
DW												0:05:00
	Total										2750	1:24:50