



【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

2019/11/17 日曜日
【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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	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' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-1往復 指先水面	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
	D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	1・4・7・10→ダッシュ 他→丁寧!	300	0:07:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	最初は抑えて!	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR		300	0:04:45
4)	S	100	×	2	1	1' 30"	6	FR	ここから頑張ろう!	200	0:03:00
5)	S	100	×	1	1	1' 20"	7	FR		100	0:01:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:35

【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

2019/11/17 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	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	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-1往復 指先水面	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
	D・S	25	×	12	1	0'40"	9・2	FR	1・4・7・10→ダッシュ 他→丁寧!	300	0:08:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	最初は抑えて!	600	0:11:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR		300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	1'35"	6	FR	ここから頑張ろう!	200	0:03:10
5)	S	100	×	1	1	1'30"	7	FR		100	0:01:30
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:40

【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

2019/11/17 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
	P	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
	D・S	25	×	12	1	0'40"	9・2	FR	1・4・7・10→ダッシュ 他→丁寧!	300	0:08:00
1)	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	最初は抑えて!	600	0:12:00
2)	S	100	×	4	1	1'55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR		300	0:05:30
4)	S	100	×	2	1	1'45"	6	FR	ここから頑張ろう!	200	0:03:30
5)	S	100	×	1	1	1'40"	7	FR		100	0:01:40
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:27:20



【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

2019/11/17 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	25	×	6	1	0'40"	2	BA		150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00
	P	100	×	2	1	2'15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30
	D・S	25	×	10	1	0'45"	9・2	FR	1・4・7・10→ダッシュ 他→丁寧に！	250	0:07:30
1)	S	100	×	4	1	2'10"	3	FR	最初は抑えて！	400	0:08:40
2)	S	100	×	3	1	2'05"	4	FR		300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2'00"	5	FR		300	0:06:00
4)	S	100	×	2	1	1'55"	6	FR	ここから頑張ろう！	200	0:03:50
5)	S	100	×	1	1	1'50"	7	FR		100	0:01:50
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:35



【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

2019/11/17 日曜日
 【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	
	S	25	×	6	1	0' 45"	2 BA	150	0:04:30	
	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	×	2	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6 FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30	
	P	50	×	6	1	1' 30"	7 FR パドル H	300	0:09:00	
	P	100	×	2	1	2' 30"	3 FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:05:00	
	D・S	25	×	8	1	0' 45"	9・2 FR 1・4・7→ダッシュ 他→丁寧に！	200	0:06:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3 FR 最初は抑えて！	300	0:07:00	
2)	S	100	×	3	1	2' 15"	4 FR	300	0:06:45	
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5 FR	300	0:06:30	
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	6 FR ここから頑張ろう！	200	0:04:10	
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	7 FR	100	0:02:00	
				1	4	0' 30"	1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								2700	1:26:25	