



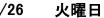
【 テーマ 】 強化期B 最大酸素摂取量 非常に強く あまり持続できない 2019/11/26 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

									В		
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:0 0:05:3
;	s	100	×	3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:0
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:3
D	rill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水	150	0:03:3
D	rill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	受力手機化とから入水 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:3
1)	S S	100 100	×	1 1	4 4	1'50" 1'35"	2 4	FR FR	大きいストローク 低い位置で呼吸	400 400	0:07:2 0:06:2
	S	50	×	1 1	4 3	0' 40" 0' 00"	7	FR	H 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	200	0:02:4 0:00:0
;	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:0
1	Р	25	×	6	1	0'30"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:0
I	Р	50	×	8	1	1'15"	7	FR	パト・ル H	400	0:10:0
1	Р	100	×	6	1	1'35"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	600	0:09:
;	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:0
DW											0:05:0
To	otal									3650	1:26:2



【 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 2019/11/26 火曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

Mer	าเม				Set	Cycle	強度	種目	C	Distance	Time
14101	iu .				l Oct	<u> </u>	」五汉		D(-)1	Distance	1 111110
W-PU											0:10:0
	S	50	×	6	1	1'00 <b>"</b>	2	FR		300	0:06:0
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:3
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:3
					•		•		711 MATT OF LESS AND INCOME.		0.0
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く	150	0:04:0
	Б. '''	<b>50</b>	.,	_	4	1' 00"	0	ED	②片手触れてから入水	150	0.04.6
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:3
1)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸	400	0:08:0
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR		400	0:07:0
3)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	Н	200	0:03:0
,				1	3	0' 00"	-		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:0
	_			_		-1 "					
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:0
	Р	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:3
	-			_	-						
	Р	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パト <sup>*</sup> ル H	300	0:08:0
	-	100				47.457		<b>-</b>	1/0吨型 近1. 任果不成型	400	0.07.
	Р	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	400	0:07:0
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:3
DW											0:05:0
<u> </u>	<b>T</b>	1			1	1	<u> </u>	1	1	0050	1 4 05 4
	Total					I	I	1		3350	1:25:





【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 2019/11/26 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

Meni	IJ				Set	Cycle	強度	種目	D   説明	Distance	Time
	<u>-</u>				1 000	<u> </u>	المراجد ا	<u>  12 H</u>	100.51		
W-PU											0:10:0
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:0
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:0
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:3
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	00	•		•	1 00	•		TI INTI OF CIRCUIT IN CANDOCT	100	0.01.0
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く	150	0:04:0
				_					②片手触れてから入水		
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:3
1)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸	400	0:08:2
2)	S	100	×	1	4	1'55"	4	FR		400	0:07:4
2) 3)	S S	50	×	1	4	0' 50"	7	FR	Н	200	0:03:2
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:0
	s	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:0
	3	20	^	U	ı	0 40	ı	ВΚ	からくの外にう	150	0:04:0
	Р	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:3
									0.4		
	Р	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パト <sup>*</sup> ル H	300	0:08:0
	Р	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	400	0:07:4
	•			•	•		•				0.07.
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:0
DW											0:05:0
DVV											0:00:0
	Total									3250	1:26:



【 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 2019/11/26 火曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

									E		
Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	S	100	×	3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水	150	0:04:30
	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
1) 2) 3)	S S S	100 100 50	× ×	1 1 1	3 3 3	2' 15" 2' 05" 0' 55"	2 4 7	FR FR FR	大きいストローク 低い位置で呼吸 H	300 300 150	0:06:45 0:06:15 0:02:45
	s	25	×	1 6	2 1	0' 00" 0' 40"	1	BR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ ゆっくり泳ごう	150	0:00:00 0:04:00
	Р	25	×	6	1	0' 40"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パトル	150	0:04:00
	Р	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パト・ル H	300	0:09:00
	Р	100	×	4	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	400	0:08:20
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:55



【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 2019/11/26 火曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】 7

									F		
Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水	150	0:04:30
	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
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸	300	0:07:00
2) 3)	S S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR		300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3 2	1'00" 0'00"	7	FR	H 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	150	0:03:00 0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Р	25	×	6	1	0'45"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
	Р	50	×	4	1	1'30"	7	FR	n°ドル H	200	0:06:00
	Р	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	400	0:09:00
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:27:15