



【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

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	K	50	×	1	2	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン		100	0:02:40
2)	K	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	ローリングキック		100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		200	0:04:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	ハドル H		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:30
1)	S	100	×	1	7	2' 15"	1	FR	E		700	0:15:45
2)	S	150	×	1	7	2' 15"	5	FR	H		1050	0:15:45
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	9・2	FR	1・5→ダッシュ顔上げ横呼吸 他→フォーム		250	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:50

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FR	ローリングキック	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	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
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	ハドル H	300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2'30"	1	FR	E	600	0:15:00
2)	S	150	×	1	6	2'30"	5	FR	H	900	0:15:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	10	1	0'30"	9・2	FR	1・5→ダッシュ顔上げ横呼吸 他→フォーム	250	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

【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

2019/12/5 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン				100	0:03:00
2)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FR	ローリングキック				100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				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
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	ハドル H				300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2'30"	1	FR	E				600	0:15:00
2)	S	150	×	1	6	2'40"	5	FR	H				900	0:16:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	8	1	0'30"	9・2	FR	1・4→ダッシュ顔上げ横呼吸 他→フォーム				200	0:04:00
DW												0:05:00		
Total												3200	1:26:30	



【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

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
2)	K	25	×	2	2	0' 50"	4	FR	ローリングキック		100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		200	0:05:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	ハドル H		300	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2' 30"	1	FR	E		500	0:12:30
2)	S	150	×	1	5	3' 00"	5	FR	H		750	0:15:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	8	1	0' 35"	9・2	FR	1・4→ダッシュ顔上げ横呼吸 他→フォーム		200	0:04:40
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:50



【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

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200	× 1	1	5' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	3 FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00	
2)	K	25	× 2	2	0' 50"	4 FR	ローリングキック	100	0:03:20	
3)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2 FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:06:00	
				1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6 FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30	
	P	50	× 6	1	1' 30"	7 FR	ハドル H	300	0:09:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2 FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
1)	S	100	× 1	4	2' 45"	1 FR	E	400	0:11:00	
2)	S	150	× 1	4	3' 15"	5 FR	H	600	0:13:00	
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	× 6	1	0' 40"	9・2 FR	1・3→ダッシュ顔上げ横呼吸 他→フォーム	150	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								2650	1:26:20	