



【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

2019/12/14 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左	右手キャッチの時右脚キック	150	0:04:00
	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	× 2	3	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
2)	P	100	× 3	3	1' 35"	4	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	900	0:14:15
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	7	FR	何秒で泳げるか? 頑張ろう	150	0:04:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	2ストローク6ビートで泳ごう!	300	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:25:45

【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

2019/12/14 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

C											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 右手キャッチの時右脚キック				150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
2)	P	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう				600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう				150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	2ストローク6ビートで泳ごう！				300	0:06:00
DW												0:05:00		
Total											3250	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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左	右手キャッチの時右脚キック	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	1'15"	7	FR	パドル	H	300	0:07:30
2)	P	100	×	2	3	1'55"	4	FR	パドルナシ	丁寧に泳ごう	600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	何秒で泳げるか？	頑張ろう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'05"	2	FR	2ストローク6ビートで泳ごう！		200	0:04:20
DW												0:05:00
	Total										3150	1:25:50

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 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 右手キャッチの時右脚キック				150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	パドル H				200	0:06:00
2)	P	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう				400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう				150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1' 10"	2	FR	2ストローク6ビートで泳ごう！				250	0:05:50
DW												0:05:00		
Total											2900	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

2019/12/14 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	K	50 × 2	1	1'45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		100	0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左 右手キャッチの時右脚キック		150	0:04:30
	S	100 × 4	1	2'15"	4	FR 一定ペース		400	0:09:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0'45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50 × 2	2	1'30"	7	FR パドル H		200	0:06:00
2)	P	100 × 2	2	2'15"	4	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう		400	0:09:00
			1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	100 × 1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	25 × 6	1	0'45"	7	FR 何秒で泳げるか？ 頑張ろう		150	0:04:30
	S	50 × 5	1	1'20"	2	FR 2ストローク6ビートで泳ごう！		250	0:06:40
DW									0:05:00
	Total							2650	1:24:40