



【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

2019/12/19 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	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	150	0:03:00	
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
	K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FRローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR キャッチアップ ①手の甲で反対側の水面を叩く ②肩に触れてから入水	150	0:04:00	
1)	S	50 × 1	4	1' 15"	4	FR 一定ペース	200	0:05:00	
2)	S	100 × 3	4	1' 35"	4	FR 一定ペース	1200	0:19:00	
			1 3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	50 × 3	3	0' 50"	3	FR パドル 丁寧に	450	0:07:30	
2)	P	50 × 2	3	0' 45"	5	FR パドル	300	0:04:30	
3)	P	50 × 1	3	0' 40"	7	FR パドル H	150	0:02:00	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
	S	100 × 3	1	1' 50"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ	300	0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							3700	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

2019/12/19 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 35"	2 BA	150		0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR ヒルトアップ	200		0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4 BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2 FR キャッチアップ ①手の甲で反対側の水面を叩く ②肩に触れてから入水	150		0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	4 FR 一定ペース	150		0:03:45
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	4 FR 一定ペース	900		0:15:45
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3 FR ハドル 丁寧に	450		0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	5 FR ハドル	300		0:05:00
3)	P	50	×	1	3	0' 45"	7 FR ハドル H	150		0:02:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	4	1	2' 00"	9・2 FR スタート15m顔上げダッシュ	400		0:08:00
DW										0:05:00
	Total							3450		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

2019/12/19 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	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ ①手の甲で反対側の水面を叩く ②肩に触れてから入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1'15"	4	FR	一定ペース	150	0:03:45
2)	S	100	×	3	3	1'55"	4	FR	一定ペース	900	0:17:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	1	3	0'50"	7	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	3	1	2'00"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:00



【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

2019/12/19 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	25	×	6	1	0' 40"	2 BA	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4 FR ビルドアップ	200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4 BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2 FR キャッチアップ ①手の甲で反対側の水面を叩く ②肩に触れてから入水	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	4 FR 一定ペース	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4 FR 一定ペース	900	0:18:45
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	3 FR ハドル 丁寧に	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5 FR ハドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	1	2	0' 55"	7 FR ハドル H	100	0:01:50
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	9・2 FR スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:30
DW									0:05:00
Total								3050	1:27:35



【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

2019/12/19 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	25	× 6	1	0' 45"	2 BA	150	0:04:30	
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4 FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
	K	25	× 6	1	0' 55"	4 BA・FRローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2 FR キャッチアップ ①手の甲で反対側の水面を叩く ②肩に触れてから入水	150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	2	1' 30"	4 FR 一定ペース	100	0:03:00	
2)	S	100	× 3	2	2' 15"	4 FR 一定ペース	600	0:13:30	
			1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	2	1' 15"	3 FR パドル 丁寧	300	0:07:30	
2)	P	50	× 2	2	1' 10"	5 FR パドル	200	0:04:40	
3)	P	50	× 1	2	1' 05"	7 FR パドル H	100	0:02:10	
			1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	100	× 3	1	2' 20"	9・2 FR スタート15m顔上げダッシュ	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							2700	1:25:20	