



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/1/18 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
1)	Drill	50 × 3	2	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				300	0:08:00
2)	Drill	50 × 3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く! 呼吸時に反対側の腕を伸ばす				300	0:08:00
3)	S	50 × 4	2	0' 45"	6	FR	H				400	0:06:00
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00	
S	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				800	0:12:40	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう!				150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ!				150	0:04:30	
P	50 × 6	1	1' 10"	6	FR	パドル H				300	0:07:00	
S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00	
DW											0:05:00	
Total										3400	1:26:10	

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/1/18 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7

C														
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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く! 呼吸時に反対側の腕を伸ばす				300	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	6	FR	H				300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース				600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう!				150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ!				150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H				300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3100	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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
1)	Drill	50	×	3	2	1'25"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		300	0:08:30
2)	Drill	50	×	3	2	1'25"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く! 呼吸時に反対側の腕を伸ばす		300	0:08:30
3)	S	50	×	3	2	0'55"	6	FR	H		300	0:05:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう!		150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ!		100	0:03:00
	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:00

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
	Drill	25	× 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	× 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
1)	Drill	50	× 2	2	1'30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				200	0:06:00
2)	Drill	50	× 2	2	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く! 呼吸時に反対側の腕を伸ばす				200	0:06:00
3)	S	50	× 3	2	1'00"	6	FR	H				300	0:06:00
				1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	100	× 6	1	2'05"	4	FR	一定のペース				600	0:12:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう!				150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0'50"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ!				150	0:05:00
	P	50	× 6	1	1'20"	6	FR	パドル H				300	0:08:00
	S	100	× 1	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:10
DW												0:05:00	
Total											2850	1:26:10	



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/1/18 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
1)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く! 呼吸時に反対側の腕を伸ばす	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1'10"	6	FR	H	300	0:07:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ!	150	0:05:30
	P	50	×	5	1	1'30"	6	FR	パドル H	250	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'20"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:20
DW											0:05:00
	Total									2600	1:26:20