



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/1/26 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

| B | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|---|-----|-----|-------|--------|-------|----|----------------|-------------------|------------------------|----------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | |
| W-PU | S | 50 | × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:10:00 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | K | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | 2K1スカル | BRを究めよう | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | プルブイトルフィン | | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | スタートはひとかきひとけり | | | 200 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | パドル | | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × 8 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | パドル | | | | 800 | 0:12:00 |
| Drill | | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 身体を斜めに！ | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 50 | × 4 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | パドル | H | 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に！ | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 100 | × 2 | 3 | 1' 35" | 4 | FR | 一定のペース | | | | 600 | 0:09:30 |
| 3) | D | 25 | × 2 | 3 | 0' 45" | 9 | FR | 奇数→スタート15mダッシュ | 偶数→けのび10m後ダッシュ15m | | | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3500 | 1:27:00 |

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/1/26 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

| C | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|----|---|--------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | K | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H 2K1スカル | BRを究めよう | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | プルブイドルフィン | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | スタートはひとかきひとけり | | 200 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | パドル | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 5 | FR | | パドル | | 600 | 0:09:30 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに！ 肘は常に水面上 ファイニッシュで飛沫を後方に！ | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | | パドル H | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 15" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 300 | 0:06:45 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 3 | 1' 45" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:10:30 |
| 3) | D | 25 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 9 | FR | 奇数→スタート15mダッシュ 偶数→けのび10m後ダッシュ15m | | | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | | 3300 | 1:27:15 |

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/1/26 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:00 | |
| 1) | K | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | 2K1スカル | BRを究めよう | 200 | 0:06:00 | |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | フルブイトルフィン | | 200 | 0:06:00 | |
| 3) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | スタートはひとかきひとけり | | 200 | 0:06:00 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | パドル | | 150 | 0:03:30 | |
| | P | 100 | × | 5 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | パドル | | | 500 | 0:08:45 | |
| Drill | | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 | 身体を斜めに！ | | 100 | 0:03:00 | |
| | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 7 | FR | パドル | H | 肘は常に水面上 | フィニッシュで飛沫を後方に！ | 200 | 0:05:00 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 15" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 300 | 0:06:45 | |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 3 | 1' 55" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:11:30 | |
| 3) | D | 25 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 9 | FR | 奇数→スタート15mダッシュ | 偶数→けのび10m後ダッシュ15m | | 150 | 0:04:30 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 3200 | 1:28:00 | |



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/1/26 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 | 100 | × 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:30 |
| 1) | K | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H 2K1スカル BRを究めよう | | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H プルブイドルフィン | | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 25 | × 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H スタートはひとかきひとけり | | | 200 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ ハドル | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × 6 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | ハドル | | | 600 | 0:12:00 |
| Drill | | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに！ 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に！ | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 50 | × 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | ハドル H | | | 200 | 0:06:00 |
| 1) | S | 100 | × 1 | 2 | 2' 30" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 200 | 0:05:00 |
| 2) | S | 100 | × 2 | 2 | 2' 05" | 4 | FR | 一定のペース | | | 400 | 0:08:20 |
| 3) | D | 25 | × 2 | 2 | 0' 45" | 9 | FR | 奇数→スタート15mダッシュ 偶数→けのび10m後ダッシュ15m | | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2950 | 1:27:20 |



【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/1/26 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

| F | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|---|-----|-------|----|----|--------|-------|----|--|--------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | | |
| 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 |
| 1) | K | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H 2K1スカル | BRを究めよう | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | プルブイトルフィン | | 200 | 0:06:00 |
| 3) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 3・6 | BR | 1E1H | スタートはひとかきひとけり | | 200 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | パドル | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | | パドル | | 400 | 0:08:40 |
| Drill | | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに！ 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に！ | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | | パドル H | | 200 | 0:06:00 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 2 | 2' 30" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 200 | 0:05:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 4 | FR | 一定のペース | | | 400 | 0:09:00 |
| 3) | D | 25 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 9 | FR | 奇数→スタート15mダッシュ 偶数→けのび10m後ダッシュ15m | | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2750 | 1:26:40 | |