



【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	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！ 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' 15"	7	FR		パドル H		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	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	ハドル		150	0:03:30
	P	100	×	5	1	1' 45"	5	FR	ハドル			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	ハドル	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】
 ファイニッシュ
 【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	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	パドル		150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2' 00"	5	FR		パドル		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 ファイ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' 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	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