



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2020/2/4 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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
	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		150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 奇数→右手をかいて右呼吸 偶数→右手入水左呼吸		300	0:08:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	7	FR	H		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR			900	0:15:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
1)	K	25	×	6	1	0'35"	2	BR	板キック		150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう		150	0:03:30
3)	P	50	×	2	1	1'15"	2	BR	パドル プルプイ H		100	0:02:30
	P	50	×	6	3	0'45"	5	FR	パドル		900	0:13:30
				1	2	0'30"						0:01:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:00

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2020/2/4 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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										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
	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	150	0:04:30
	Drill	50	× 6	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 奇数→右手をかいて右呼吸 偶数→右手入水左呼吸	300	0:08:00
1)	S	50	× 2	3	1' 15"	7	FR	H	300	0:07:30
2)	S	100	× 3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	K	25	× 6	1	0' 40"	2	BR	板キック	150	0:04:00
2)	S	25	× 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
3)	P	50	× 1	1	1' 15"	2	BR	パドル プルブイ H	50	0:01:15
	P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:25:45

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2020/2/4 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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	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		150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 奇数→右手をかいて右呼吸 偶数→右手入水左呼吸		300	0:08:00
1)	S	50	×	2	3	1'15"	7	FR	H		300	0:07:30
2)	S	100	×	3	3	2'00"	5	FR			900	0:18:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	板キック		100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	2	BR	伸びをとろう		100	0:03:00
3)	P	50	×	1	1	1'15"	2	BR	パドル プルブイ H		50	0:01:15
	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:45

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
	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		150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 奇数→右手をかいて右呼吸 偶数→右手入水左呼吸		300	0:09:00
1)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H		200	0:06:00
2)	S	100	×	4	2	2'10"	5	FR			800	0:17:20
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	板キック		100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	2	BR	伸びをとろう		100	0:03:00
3)	P	50	×	1	1	1'15"	2	BR	パドル プルブイ H		50	0:01:15
	P	50	×	6	2	1'00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10
DW												0:05:00
	Total										3000	1:27:15

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		100	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 奇数→右手をかいて右呼吸 偶数→右手入水左呼吸		300	0:09:00
1)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H		200	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2'20"	5	FR			600	0:14:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	板キック		100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	2	BR	伸びをとろう		100	0:03:00
3)	P	50	×	1	1	1'30"	2	BR	パドル プルプイ H		50	0:01:30
	P	50	×	6	2	1'05"	5	FR	パドル		600	0:13:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	S	100	×	1	1	2'20"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:20
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:50