



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/6/7 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 ドローイン	100	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR	ビルトアップ フィニッシュの強さを上げていく	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	サイドキック 板に片手を乗せ横向き姿勢を維持 右/左by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	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上げる	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	1' 45"	2・4・6	FR	DES 1本1本のスピードの差を大きく	400	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	プルプイ パドル 両手3スカル1プル 強く	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0' 50"	2	FR	パドル 丁寧に!	600	0:10:00
2)	P	25	×	2	4	0' 45"	7	FR	パドル H テンポをあげて力強くかこう	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:30

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/6/7 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300			0:07:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100			0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2~5	FR ビルドアップ フィニッシュの強さを上げていく	300			0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR サイドキック 板に片手を乗せ横向き姿勢を維持 右/左by25	150			0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	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上げる	150			0:04:00
S	100	×	3	1	1'55"	2・4・6	FR DES 1本1本のスピードの差を大きく	300			0:05:45
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	6	FR プルプイ パドル 両手3スカル1プル 強く	150			0:04:30
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR パドル 丁寧に!	600		0:12:00
2)	P	25	×	2	4	0'45"	7	FR パドル H テンポをあげて力強くかこう	200		0:06:00
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	100	×	4	1	1'50"	4	FR 一定ペース	400			0:07:20
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	300			0:06:00
DW											0:05:00
Total								3100			1:26:35

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/6/7 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	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300			0:07:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100			0:04:00
S	100	×	3	1	2'05"	2~5	FR ビルトアップ フィニッシュの強さを上げていく	300			0:06:15
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR サイドキック 板に片手を乗せ横向き姿勢を維持 右/左by25	150			0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	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上げる	150			0:04:00
S	100	×	3	1	2'05"	2・4・6	FR DES 1本1本のスピードの差を大きく	300			0:06:15
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	6	FR プルプイ パドル 両手3スカル1プル 強く	150			0:04:30
1)	P	50	×	3	4	1'00"	2	FR パドル 丁寧に!	600		0:12:00
2)	P	25	×	2	4	0'45"	7	FR パドル H テンポをあげて力強くかこう	200		0:06:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	100	×	4	1	2'00"	4	FR 一定ペース	400			0:08:00
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200			0:04:00
DW											0:05:00
Total								3000			1:26:00

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/6/7 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	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面 腰の位置 つま先水面 ドローイン	100		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 15"	2~5	FR ヒルトアップ フィニッシュの強さを上げていく	300		0:06:45
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR サイドキック 板に片手を乗せ横向き姿勢を維持 右/左by25	150		0:04:30
Drill	50	×	3	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上げる	150		0:04:30
S	100	×	3	1	2' 15"	2・4・6	FR DES 1本1本のスピードの差を大きく	300		0:06:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	6	FR プルプイ パドル 両手3スカル1プル 強く	150		0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR パドル 丁寧に!	450	0:10:30
2)	P	25	×	2	3	0' 45"	7	FR パドル H テンポをあげて力強くかこう	150	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR 一定ペース	400	0:08:40
	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW										0:05:00
Total								2800		1:27:00



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/6/7 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
7

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0'45"	2				FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面	腰の位置	つま先水面	ドロイン	100	0:04:00
S	100	×	3	1	2'25"	2~5	FR	ビルトアップ	フィニッシュの強さを上げていく			300	0:07:15
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	サイドキック	板に片手を乗せ横向き姿勢を維持		右/左by25	150	0:04:30
Drill	50	×	3	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上げる			150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'25"	2・4・6	FR	DES	1本1本のスピードの差を大きく			300	0:07:15
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	6	FR	プルプイ	パドル 両手3スカル1プル		強く	100	0:03:20
1)	P	50	×	3	3	1'15"	2	FR	パドル 丁寧に!			450	0:11:15
2)	P	25	×	2	3	0'45"	7	FR	パドル H テンポをあげて力強くかこう			150	0:04:30
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	4	1	2'20"	4	FR	一定ペース				400	0:09:20
S	50	×	2	1	1'15"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:30
DW												0:05:00	
Total												2650	1:26:55