



【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

2020/6/16 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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	片手パドル パドル側の入水と反対側のキックを合わせる パドル側のキャッチと同じ側のキックを合わせる	300	0:07:00
	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	腕と脚のタイミングを合わせよう	300	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2.4.6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	× 6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`スカーリング`キック キャッチポイントでスカル	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	5ストローク1ローリング` 1回転	150	0:03:30
1)	S	50	× 1	5	1' 00"	6	FR	H	250	0:05:00
2)	S	100	× 2	5	2' 00"	3	FR	フォーム	1000	0:20:00
			1	4	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:26:30

【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

2020/6/16 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	
Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	片手パドル パドル側の入水と反対側のキックを合わせる パドル側のキャッチと同じ側のキックを合わせる	300	0:07:30	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	腕と脚のタイミングを合わせよう	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2.4.6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	5ストローク1ローリング 1回転	200	0:05:00	
1)	S	50	×	1	4	1'00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	4	2'00"	3	FR	フォーム	800	0:16:00
				1	3	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:00	

【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

2020/6/16 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
	Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	片手パドル パドル側の入水と反対側のキックを合わせる パドル側のキャッチと同じ側のキックを合わせる	300	0:07:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	腕と脚のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2.4.6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1'55"	4	FR	パドル	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク1ローリング 1回転	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1'00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	4	2'10"	3	FR	フォーム	800	0:17:20
				1	3	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:20

【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

2020/6/16 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

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	50	×	6	1	1'20"	2	FR	片手パドル パドル側の入水と反対側のキックを合わせる パドル側のキャッチと同じ側のキックを合わせる 腕と脚のタイミングを合わせよう				300	0:08:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR					300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2.4.6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2'05"	4	FR	パドル				600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	5ストローク1ローリング 1回転				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1'15"	6	FR	H				150	0:03:45
2)	S	100	×	2	3	2'15"	3	FR	フォーム				600	0:13:30
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:24:45		



【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

2020/6/16 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

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
Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	片手パドル パドル側の入水と反対側のキックを合わせる パドル側のキャッチと同じ側のキックを合わせる	300	0:09:00
S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	腕と脚のタイミングを合わせよう	300	0:07:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2.4.6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	パドル	400	0:09:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク1ローリング 1回転	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	3	1' 15"	6	FR H	150	0:03:45
2)	S	100	× 2	3	2' 30"	3	FR フォーム	600	0:15:00
			1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW									0:05:00
Total								2650	1:26:15