



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/8/9 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											0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン			100	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飛ばす			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H			400	0:10:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR			900	0:15:00	
2)	K	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			300	0:07:30
3)	KD/S	50	×	2	3	1' 15"	9-2	FR	0~25m→キックダッシュ3ストローク3"ストップ 残りスイム			300	0:07:30
4)	S	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	H			300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3200	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/8/9 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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:04:00
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飛ばす		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR		900	0:16:30
2)	K	100	×	1	3	2' 40"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	300	0:08:00
3)	KD/S	50	×	2	3	1' 15"	9・2	FR	0~25m→キックダッシュ3ストローク3"ストップ 残りスイム	300	0:07:30
4)	S	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:27:30

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/8/9 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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン				100	0:04:00	
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飛ばす				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00	
S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
1)	S	100	× 3	3	2' 00"	3	FR			900	0:18:00		
2)	K	100	× 1	3	2' 50"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				300	0:08:30
3)	KD/S	50	× 2	3	1' 15"	9・2	FR	0~25m→キックダッシュ3ストローク3"ストップ 残りスイム				300	0:07:30
4)	S	25	× 4	3	0' 30"	6	FR	H				300	0:06:00
			1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW											0:05:00		
Total										3000	1:27:00		

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/8/9 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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	スカーリング 背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:04:00
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飛ばす		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	パドル H		250	0:07:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	×	4	2	2' 10"	3	FR			800	0:17:20
2)	K	×	1	2	3' 00"	3	FR	板ヘットダウン トローイン		200	0:06:00
3)	KD/S	×	2	2	1' 30"	9・2	FR	0~25m→キックダッシュ3ストローク3"ストップ 残りスイム		200	0:06:00
4)	S	×	6	2	0' 40"	6	FR	H		300	0:08:00
			1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:27:20



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/8/9 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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:04:00
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飛ばす		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	パドル H		250	0:07:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR		600	0:14:00
2)	K	100	×	1	2	3' 10"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:20
3)	KD/S	50	×	2	2	1' 30"	9・2	FR	0~25m→キックダッシュ3ストローク3"ストップ 残りスイム	200	0:06:00
4)	S	25	×	6	2	0' 45"	6	FR	H	300	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2550	1:26:50