

【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

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES リカバリー肘上げ	300	0:05:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	H	300	0:07:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	片手前右/左by25 パドル プルバイ	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
	P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00
	S	50	×	4	4	0' 40"	5	FR		800	0:10:40
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:10	

【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

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES リカバリー肘上げ	300	0:05:00
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	片手前右/左by25 パドル プルバイ	200	0:05:00
											ストロークの後半ででしっかり進むように
	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
	S	50	×	7	3	0' 45"	5	FR		1050	0:15:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3500	1:26:15	

【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

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES リハビリー肘上げ	300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	片手前右/左by25 パドル プルプイ	200	0:05:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
	P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
	S	50	×	6	3	0' 50"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

D										Dis	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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES リハビリー肘上げ	300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	片手前右/左by25 パドル プルプイ		200	0:05:00
									ストロークの後半ででしっかり進むように		
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
P	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:07:30
S	50	×	5	3	0' 50"	5	FR			750	0:12:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:15

【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

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	150	0:04:00
				1	3	0' 30"			0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	200	0:05:00	
P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	300	0:08:00	
P	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	400	0:07:30	
S	50	×	4	3	0' 55"	5	FR	600	0:11:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3050	1:26:00	



10/22 日曜日

【泳法注意】

リハビリ

【主観的強度】

7

【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

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES リハビリ肘上げ	300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手前右/左by25 パドル プルバイ	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	ストロークの後半ででしっかり進むように	200	0:06:00
	P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドル H	400	0:08:00
	S	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:12:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:30	