

[illegible]

【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

6/1 日曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

7

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
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	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に	400	0:07:20
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	H	300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	キックとプルのタイミング	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
3)	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3450	1:26:20

[illegible]

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	ハドル H	200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	10	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											
0:05:00											
	Total									3100	1:25:40