

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

11/8 土曜日

強化期B

【泳法注意】

最大酸素摂取量

リカバリー

非常に強く あまり持続できない

【主觀的強度】

7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:20
3)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:25:40