



【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

2015/10/18 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

A										
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
1)	S	100 × 1	4	1'40"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ	400		0:06:40
2)	S	100 × 1	4	1'30"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット	400		0:06:00
3)	S	100 × 1	4	1'20"	4	FR		400		0:05:20
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
	P	50 × 8	1	1'00"	7	FR	ハドル H	400		0:08:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100		0:02:00
1)	S	100 × 1	4	1'35"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ	400		0:06:20
2)	S	100 × 1	4	1'25"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット	400		0:05:40
3)	S	100 × 1	4	1'15"	4	FR		400		0:05:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	FR	E	100		0:02:00
	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
	S	50 × 8	1	1'15"	7	FR	H フィニッシュを強く	400		0:10:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:25:00



【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

2015/10/18 日曜日
 【泳法注意】
 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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
1)	S	100	×	1	4	1'50"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ	400	0:07:20
2)	S	100	×	1	4	1'40"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット	400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	1'30"	4	FR		400	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	ハドル H	300	0:07:30
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
1)	S	100	×	1	4	1'45"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ	400	0:07:00
2)	S	100	×	1	4	1'35"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット	400	0:06:20
3)	S	100	×	1	4	1'25"	4	FR		400	0:05:40
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
	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
	S	50	×	6	1	1'15"	7	FR	H フィニッシュを強く	300	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									3800	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

2015/10/18 日曜日
 【泳法注意】
 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	
1)	S	100 × 1	3	2'00"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				300	0:06:00
2)	S	100 × 1	3	1'50"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット				300	0:05:30
3)	S	100 × 1	3	1'40"	4	FR				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	50 × 6	1	1'15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E				100	0:02:00	
1)	S	100 × 1	4	1'55"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				400	0:07:40
2)	S	100 × 1	4	1'45"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット				400	0:07:00
3)	S	100 × 1	4	1'35"	4	FR				400	0:06:20	
	S	25 × 4	1	0'30"	1	FR				100	0:02:00	
	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
	S	50 × 6	1	1'15"	7	FR	H フィニッシュを強く				300	0:07:30
DW											0:05:00	
Tota										3500	1:25:30	



【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

2015/10/18 日曜日
 【泳法注意】
 ス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	
1)	S	100 × 1	3	2'10"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				300	0:06:30
2)	S	100 × 1	3	2'00"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット				300	0:06:00
3)	S	100 × 1	3	1'50"	4	FR				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	50 × 6	1	1'15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E				100	0:02:00
1)	S	100 × 1	4	2'05"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				400	0:08:20
2)	S	100 × 1	4	1'55"	3	FR	3)→1)レストナシ 4セット				400	0:07:40
3)	S	100 × 1	4	1'45"	4	FR				400	0:07:00	
	S	25 × 4	1	0'30"	1		FR E				100	0:02:00
	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
	S	50 × 5	1	1'15"	7	FR	H フィニッシュを強く				250	0:06:15
DW											0:05:00	
Total										3400	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

2015/10/18 日曜日
 【泳法注意】
 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	0:06:30
1)	S	100 × 1	3	2'20"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				300	0:07:00
2)	S	100 × 1	3	2'10"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット				300	0:06:30
3)	S	100 × 1	3	2'00"	4	FR					300	0:06:00
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	50 × 4	1	1'20"	7	FR	ハドル H				200	0:05:20
	S	25 × 4	1	0'45"	1	E					100	0:03:00
1)	S	100 × 1	3	2'15"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ				300	0:06:45
2)	S	100 × 1	3	2'05"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット				300	0:06:15
3)	S	100 × 1	3	1'55"	4	FR					300	0:05:45
	S	25 × 4	1	0'45"	1	FR					100	0:03:00
	K	50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:30
	S	50 × 5	1	1'20"	7	FR	H フィニッシュを強く				250	0:06:40
DW												
											3000	1:25:15
Total												



【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

2015/10/18 日曜日

【泳法注意】
 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	
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ			300	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット			300	0:07:00
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	4	FR			300	0:06:30	
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30	
	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H		150	0:04:30	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR	1)→2)→3)レストナシ			300	0:07:15
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR	3)→1)レストナシ 3セット			300	0:06:45
3)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR			300	0:06:15	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30	
	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H フィニッシュを強く		150	0:04:30	
DW												0:05:00	
	Total										2850	1:26:45	