



【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

2015/10/24 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
	S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	S	100	× 3	2	1'40"	2・3・4	FR DES スローク数を増やさないように	600		0:10:00
2)	S	100	× 3	2	1'20"	4	FR	600		0:08:00
				1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	× 2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて	50		0:02:00
2)	P	25	× 2	1	0'30"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰を高く	50		0:01:00
3)	S	25	× 2	1	1'00"	2	FR 後ろに進むクロール	50		0:02:00
				1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり			0:01:00
1)	K	50	× 1	4	1'30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:06:00
2)	P	50	× 3	4	0'40"	7	FR バトル H	600		0:08:00
3)	S	100	× 3	4	1'20"	4	FR	1200		0:16:00
				1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
	Total							4100		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

2015/10/24 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1'50"	2・3・4	FR DES ストローク数を増やさないように	600		0:11:00
2)	S	100	×	4	2	1'30"	4	FR	800		0:12:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて	50		0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0'30"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰を高く	50		0:01:00
3)	S	25	×	2	1	1'00"	2	FR 後ろに進むクロール	50		0:02:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり			0:01:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0'40"	7	FR パドル H	450		0:06:00
3)	S	100	×	3	3	1'30"	4	FR	900		0:13:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3800		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

2015/10/24 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

7

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
1)	S	100 × 3	2	2' 00"	2・3・4	FR DES ストローク数を増やさないように	600	0:12:00		
2)	S	100 × 3	2	1' 40"	4	FR	600	0:10:00		
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
1)	K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00		
2)	P	25 × 2	1	0' 30"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰を高く	50	0:01:00		
3)	S	25 × 2	1	1' 00"	2	FR 後ろに進むクロール	50	0:02:00		
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり		0:01:00		
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
2)	P	50 × 2	3	0' 45"	7	FR ハドル H	300	0:04:30		
3)	S	100 × 3	3	1' 40"	4	FR	900	0:15:00		
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
	Total						3450	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

2015/10/24 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	2・3・4	FR DES ストローク数を増やさないように	400		0:08:00
2)	S	100 × 3	2	1' 50"	4	FR	600		0:11:00
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50		0:02:00
2)	P	25 × 2	1	0' 30"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰を高く	50		0:01:00
3)	S	25 × 2	1	1' 00"	2	FR 後ろに進むクロール	50		0:02:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり			0:01:00
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	7	FR パドル H	300		0:05:00
3)	S	100 × 3	3	1' 50"	4	FR	900		0:16:30
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total							3250		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

2015/10/24 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300		0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 10"	2・3・4	FR DES ストローク数を増やさないように	400		0:08:40
2)	S	100	× 2	2	2' 00"	4	FR	400		0:08:00
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	K	25	× 2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50		0:02:00
2)	P	25	× 2	1	0' 30"	2	FR プルプイを脛で挟む 腰を高く	50		0:01:00
3)	S	25	× 2	1	1' 00"	2	FR 後ろに進むクロール	50		0:02:00
				1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり			0:01:00
1)	K	50	× 1	3	1' 30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
2)	P	50	× 2	3	0' 55"	7	FR ハドル H	300		0:05:30
3)	S	100	× 3	3	2' 00"	4	FR	900		0:18:00
				1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3050		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

2015/10/24 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

F											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング				150	0:05:00
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	2・3・4	FR	DES ストローク数を増やさないように			400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰を高く			50	0:01:30
3)	S	25	×	2	1	1' 00"	2	FR	後ろに進むクロール			50	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 姿勢づくり				0:01:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	ハドル H			300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	4	FR				600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											2750	1:25:10	