



【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

2015/11/1 日曜日  
 【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
1)	K	50 × 1	4	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	K	25 × 1	4	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
	S	200 × 1	1	2' 45"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット 腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:02:45
1)	P	50 × 1	8	0' 35"	7	FR	パドル H	400	0:04:40
2)	P	100 × 1	8	1' 35"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸	800	0:12:40
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	4セット	0:01:30
	S	200 × 1	1	2' 45"	4	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:02:45
	Drill	50 × 6	1	1' 30"	1	FR	スローストローク・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交互	300	0:09:00
1)	P	50 × 1	8	0' 35"	7	FR		400	0:04:40
2)	P	100 × 1	8	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	4セット	0:01:30
DW									0:05:00
Total								3900	1:25:40



【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

2015/11/1 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

B										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	× 1	4	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:06:00
2)	K	25	× 1	4	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く		100	0:04:00
	S	200	× 1	1	3' 00"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット	腰の位置を高く キックの打ち方に注意		200	0:03:00
1)	P	50	× 1	7	0' 40"	7	FR	パドル H			350	0:04:40
2)	P	100	× 1	7	1' 40"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸			700	0:11:40
				1	3' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	4セット			0:01:30
	S	200	× 1	1	3' 00"	4	FR	腰の位置を高く	キックの打ち方に注意		200	0:03:00
	Drill	50	× 6	1	1' 30"	1	FR	スローストローク・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交互		300	0:09:00
1)	P	50	× 1	8	0' 40"	7	FR				400	0:05:20
2)	P	100	× 1	8	1' 40"	4	FR				800	0:13:20
				1	3' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	4セット			0:01:30
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:00



【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

2015/11/1 日曜日  
 【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												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	50	×	1	4	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:06:00
2)	K	25	×	1	4	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く		100	0:04:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット 腰の位置を高く キックの打ち方に注意		200	0:03:30
1)	P	50	×	1	6	0' 45"	7	FR	パドル H		300	0:04:30
2)	P	100	×	1	6	1' 45"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸		600	0:10:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット 腰の位置を高く キックの打ち方に注意		200	0:01:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	1	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意		300	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	1	FR	スローストローク・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交互		300	0:09:00
1)	P	50	×	1	7	0' 45"	7	FR			350	0:05:15
2)	P	100	×	1	7	1' 45"	4	FR			700	0:12:15
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット			0:01:30
DW												
Total											3450	1:26:30



【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

2015/11/1 日曜日

【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	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
	S	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	K	50 × 1	4	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:06:00
2)	K	25 × 1	4	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
	S	200 × 1	1	4'00"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット 腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200		0:04:00
1)	P	50 × 1	6	0'50"	7	FR	パドル H	300		0:05:00
2)	P	100 × 1	6	1'50"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸	600		0:11:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
	S	200 × 1	1	4'00"	4	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200		0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1'30"	1	FR	スローストローク・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交互	300		0:09:00
1)	P	50 × 1	6	0'50"	7	FR		300		0:05:00
2)	P	100 × 1	6	1'50"	4	FR		600		0:11:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW										0:05:00
	Total							3300		1:27:00



【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

2015/11/1 日曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1)	K	50 × 1	4	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	K	25 × 1	4	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット 腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:04:30
1)	P	50 × 1	5	0' 55"	7	FR	パドル H	250	0:04:35
2)	P	100 × 1	5	2' 00"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸	500	0:10:00
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	4	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:04:30
Drill		50 × 6	1	1' 30"	1	FR	スローストローク・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交互	300	0:09:00
1)	P	50 × 1	5	0' 55"	7	FR		250	0:04:35
2)	P	100 × 1	5	2' 00"	4	FR		500	0:10:00
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:30
DW									0:05:00
Total								3000	1:26:10



2015/11/1 日曜日

【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

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
1)	K	50	×	1	4	1' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:07:00
2)	K	25	×	1	4	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
	S	200	×	1	1	5' 00"	4	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:05:00
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	×	1	4	2' 15"	4	FR	パドルなし 1/3呼吸	400	0:09:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	4	FR	腰の位置を高く キックの打ち方に注意	200	0:05:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	1	FR	スローストローク・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交互	300	0:09:00
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	FR		200	0:04:00
2)	P	100	×	1	4	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:30