



【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

2015/11/15 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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FLY 片手ハタフライ横呼吸	右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	200 × 1	1	3' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:03:00
K	100 × 2	1	3' 00"	7	FR 板ヘッドダウン	H 頑張ろう	200	0:06:00
Drill	25 × 2	1	1' 30"	2	FR	プルパイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50 × 6	4	0' 40"	7	FR	パドル H ここも頑張ろう	1200	0:16:00
		1	3' 1' 00"			セットレスト1'		0:03:00
S	200 × 2	1	3' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	400	0:06:00
S	50 × 14	1	1' 15"	2・7	FR 1E1H	H→何秒で泳げるか? ストップウォッチ計測	700	0:17:30
S	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:05:00
DW								0:05:00
Total							3650	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

2015/11/15 日曜日
 【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	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FLY 片手ハタフライ横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
	S	200	× 1	1	3' 30"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:03:30	
	K	100	× 2	1	3' 00"	7	FR 板ヘッドダウン H 頑張ろう	200	0:06:00	
Drill	25	× 2	1	1' 30"	2	FR プルブイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00		
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50	× 6	4	0' 40"	7	FR パドル H ここも頑張ろう	1200	0:16:00	
				1	3		セットレスト1'		0:03:00	
	S	200	× 2	1	3' 30"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	400	0:07:00	
	S	50	× 12	1	1' 15"	2・7	FR 1E1H H→何秒で泳げるか？	600	0:15:00	ストップウォッチ計測
	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:05:00	
DW										0:05:00
Total								3550		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

2015/11/15 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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FLY 片手バタフライ横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
	S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
	K	100 × 2	1	3' 00"	7	FR 板ヘッドダウン H 頑張ろう	200	0:06:00		
	Drill	25 × 2	1	1' 30"	2	FR プルブイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00		
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
	P	50 × 4	4	0' 45"	7	FR ハドル H ここも頑張ろう	800	0:12:00		
			1	3		セットレスト1'		0:03:00		
	S	200 × 2	1	4' 00"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	400	0:08:00		
	S	50 × 12	1	1' 15"	2・7	FR 1E1H H→何秒で泳げるか? ストップウォッチ計測	600	0:15:00		
	S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:05:30		
DW										0:05:00
	Total						3150	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

2015/11/15 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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FLY 片手バタフライ横呼吸	右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:04:00
K	100 × 2	1	3' 00"	7	FR 板ハットダウン	H 頑張ろう	200	0:06:00
Drill	25 × 2	1	1' 30"	2	FR	プルブイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50 × 4	3	0' 50"	7	FR パドル	H ここも頑張ろう	600	0:10:00
		1	3' 00"			セットレスト1'		0:03:00
S	200 × 2	1	4' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	400	0:08:00
S	50 × 12	1	1' 15"	2・7	FR 1E1H	H→何秒で泳げるか? ストップウォッチ計測	600	0:15:00
S	100 × 4	1	2' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	400	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3050	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

2015/11/15 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	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
Drill	S	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手バタフライ横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
	S	200 × 1	1	4' 30"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:04:30		
	K	100 × 2	1	3' 00"	7	FR 板ヘッドダウン H 頑張ろう	200	0:06:00		
Drill	S	25 × 2	1	1' 30"	2	FR プルブイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00		
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
	P	50 × 4	3	0' 55"	7	FR パドル H ここも頑張ろう	600	0:11:00		
			1	3' 1' 00"		セットレスト1'		0:03:00		
	S	150 × 2	1	3' 20"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:06:40		
	S	50 × 10	1	1' 30"	2・7	FR 1E1H H→何秒で泳げるか? ストップウォッチ計測	500	0:15:00		
	S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:06:30		
DW										0:05:00
Total							2750	1:26:40		



【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

2015/11/15 日曜日

【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	25 × 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FLY	片手バタフライ横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	200 × 1	1	5' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:05:00
K	100 × 2	1	3' 00"	7	FR	板ヘッドダウン H 頑張ろう	200	0:06:00
Drill	25 × 2	1	1' 30"	2	FR	プルブイを付けて後ろに進むクロール 曲がらないように	50	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50 × 3	3	1' 00"	7	FR	パドル H ここも頑張ろう	450	0:09:00
S	150 × 2	1	3' 45"	3	FR	セットレスト1' 姿勢に注意して丁寧に泳ごう	300	0:07:30
S	50 × 10	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H H→何秒で泳げるか？ ストップウォッチ計測	500	0:15:00
S	100 × 2	1	2' 15"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に泳ごう	200	0:04:30
DW								0:05:00
Total							2500	1:26:00