



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
P	50 × 8	1	1' 00"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	400	0:08:00	
Drill		1	3 1' 00"			立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
Drill		1	3 1' 00"			立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:08:00	
2)	S 50 × 3	4	1' 00"	6	FR	H	600	0:12:00	
3)	S 100 × 4	4	1' 20"	4	FR	一定のペース	1600	0:21:20	
		1	3 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							3650	1:25:50	



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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
	K	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:02:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150		0:03:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
	P	50 × 6	1	1' 10"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	300		0:07:00
	Drill		1	3	1' 00"		立体30" スカールング レスト30"			0:03:00
	Drill		1	3	1' 00"		立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"			0:03:00
1)	S	100 × 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400		0:08:00
2)	S	50 × 3	4	1' 00"	6	FR	H	600		0:12:00
3)	S	100 × 4	4	1' 30"	4	FR	一定のペース	1600		0:24:00
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット			0:01:30
DW										0:05:00
	Total							3550		1:27:30



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	300	0:07:30	
Drill			1	3	1'00"			立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
Drill			1	3	1'00"			立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
1)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:08:00
2)	S	50	×	3	4	1'10"	6	FR	H	600	0:14:00
3)	S	100	×	3	4	1'40"	4	FR	一定のペース	1200	0:20:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:00	



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/4 木曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00		
P	50 × 5	1	1' 15"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	250	0:06:15		
Drill		1	3 1' 00"			立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00		
Drill		1	3 1' 00"			立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00		
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:08:00		
2)	S 50 × 3	4	1' 10"	6	FR	H	600	0:14:00		
3)	S 100 × 3	4	1' 50"	4	FR	一定のペース	1200	0:22:00		
		1	3 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3100	1:27:45		



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
P	50 × 5	1	1' 30"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	250	0:07:30	
Drill		1	3	1' 00"		立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
Drill		1	3	1' 00"		立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
1)	S 100 × 1	4	2' 15"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:09:00	
2)	S 50 × 3	4	1' 20"	6	FR	H	600	0:16:00	
3)	S 100 × 2	4	2' 00"	4	FR	一定のペース	800	0:16:00	
		1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							2700	1:27:00	



2016/2/4 木曜日

【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30	
P	50 × 4	1	1' 30"	6	FR	パドル H 大きいストロークで強く	200	0:06:00	
Drill		1 3	1' 00"			立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
Drill		1 3	1' 00"			立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
1)	S 100 × 1	4	2' 30"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:10:00	
2)	S 50 × 2	4	1' 30"	6	FR	H	400	0:12:00	
3)	S 100 × 2	4	2' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00	
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 4セット		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							2450	1:26:30	