



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/2/13 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150	0:04:00	
S	100 × 3	6	1' 20"	4	FR	セットレスト30"	1800	0:24:00	
		1	5					0:02:30	
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	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング	レスト30"	0:03:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に	レスト30"	0:03:00	
P	50 × 6	1	1' 00"	7	FR	パドル H	300	0:06:00	
S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:25:00	



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/2/13 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	大きいストローク		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリの肘上げ		150	0:04:00
S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	セットレスト30"			1500	0:22:30
				1	4	0' 30"						0:02:00
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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:00
Drill			1	3	1' 00"	5		立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill			1	3	1' 00"	5		立体30"	プッシュ	膝を水面上に	レスト30"	0:03:00
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		300	0:07:30
S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:24:30



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/2/13 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	大きいストローク		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリの肘上げ		150	0:04:00
S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR	セットレスト30"			1200	0:20:00
				1	3							0:01:30
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill			1	3	1' 00"	5		立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill			1	3	1' 00"	5		立体30"	プッシュ	膝を水面上に	レスト30"	0:03:00
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル	H		300	0:07:30
S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	丁寧	に泳ごう		250	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/2/13 土曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150	0:04:00		
S	100 × 3	4	1' 50"	4	FR	セットレスト30"	1200	0:22:00		
		1	3					0:01:30		
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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00		
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00		
P	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30		
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
DW										0:05:00
Total							2950	1:25:30		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/2/13 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク	100		0:03:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリの肘上げ	150		0:04:30
S	100 × 3	3	2' 00"	4	FR	セットレスト30"	900		0:18:00
		1	0' 30"						0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ	膝を水面上に	レスト30"	0:03:00
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	300		0:09:00
S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	150		0:03:30
DW									0:05:00
Total							2600		1:25:00



2016/2/13 土曜日

【テーマ】
 強化期A
 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】
 リハビリ
 【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
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	大きいストローク		100	0:03:00
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリの肘上げ		150	0:04:30
S	100 × 3	3	2' 10"	4	FR	セットレスト30"			900	0:19:30
S	25 × 4	1	0' 30"							0:01:00
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
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30"	プッシュ	膝を水面上に	レスト30"	0:03:00
P	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	パドル	H		200	0:06:00
S	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:45
DW										0:05:00
Total									2450	1:24:45