



【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

2016/2/20 土曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→キャッチアップ 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:08:00
	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	ファイニッシュを速く	300	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	P	100 × 1	2	1' 45"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:03:30
2)	P	50 × 4	2	1' 00"	7	FR	パドル H	400	0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット		0:01:30
	S	25 × 10	1	0' 30"	1	BR	伸びをとる	250	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
1)	S	50 × 8	1	1' 15"	2-7	FR	1E1H	400	0:10:00
2)	S	100 × 3	1	1' 20"	4	FR		300	0:04:00
3)	S	50 × 8	1	1' 15"	7-2	FR	1H1E	400	0:10:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	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

2016/2/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	× 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→キャッチアップ 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:08:00
	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	ファイニッシュを速く	300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	P	100	× 1	2	1' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:03:40
2)	P	50	× 4	2	1' 15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット		0:01:30
	S	25	× 8	1	0' 30"	1	BR	伸びをとる	200	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
1)	S	50	× 8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
2)	S	100	× 3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	50	× 6	1	1' 15"	7・2	FR	1H1E	300	0:07:30
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
DW										
										0:05:00
	Total								3000	1:24:10



【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

2016/2/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
											0:06:00
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→キャッチアップ 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:08:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	フィニッシュを速く	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	2	2'00"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	1'15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット		0:01:30
	S	25	×	8	1	0'35"	1	BR	伸びをとる	200	0:04:40
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2・7	FR	1E1H	300	0:07:30
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	1'15"	7・2	FR	1H1E	300	0:07:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:24:40



【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

2016/2/20 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【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 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→キャッチアップ° 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:08:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュを速く	300	0:06:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30		
1)	P	100 × 1	2	2' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:04:00	
2)	P	50 × 4	2	1' 15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00	
			1	3			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30" 2セット			0:01:30
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	伸びをとる	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング°	150	0:04:30		
1)	S	50 × 6	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	300	0:07:30	
2)	S	100 × 3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S	50 × 6	1	1' 15"	7・2	FR	1H1E	300	0:07:30	
			1	1			1)→2)→3)レストナシ			0:01:00
DW										0:05:00
Total							2850	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

2016/2/20 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→キャッチアップ 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:09:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	フィニッシュを速く	300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	P	100 × 1	2	2' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:04:20
2)	P	50 × 3	2	1' 20"	7	FR	パドル H	300	0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとる	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リハビリはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	S	50 × 6	1	1' 20"	2-7	FR	1E1H	300	0:08:00
2)	S	100 × 3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 4	1	1' 20"	7-2	FR	1H1E	200	0:05:20
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
DW									0:05:00
Total								2650	1:24:10



2016/2/20 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】
 ファイニッシュ
 【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	×	6	1	1' 40"	2	FR	1~3→キャッチアップ 大きいストローク 4~6→片手前右/左by25 斜め横向き 肘は水面上	300	0:10:00	
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	ファイニッシュを速く	200	0:05:00	
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	
1)	P	100	×	1	2	2' 20"	3	FR	パドル 1/3呼吸	200	0:04:40
2)	P	50	×	3	2	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:01:30	
				1	3	0' 40"			2)→1)レスト30"	0:01:30	
				1	3	0' 40"			2セット	0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとる	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:05:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	2-7	FR	1E1H	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	4	1	1' 30"	7-2	FR	1H1E	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2400	1:24:40	