



【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

2016/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

A									
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
1)	S	50 × 3	2	0'50"	2	FR	300	0:05:00	
2)	S	50 × 3	2	0'45"	3	FR	300	0:04:30	
3)	S	50 × 3	2	0'40"	4	FR	300	0:04:00	
			1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット			0:00:00
Drill			1	2	1'00"	4	立体 スカールリング30"		0:02:00
Drill			1	2	1'00"	4	立体 プッシュ30"		0:02:00
P		50 × 12	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00	
Drill		100 × 3	1	2'00"	2	FR 片手横右/左/片手前右/左by25 片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸	300	0:06:00	
S		100 × 10	1	1'25"	4	FR 一定ペース	1000	0:14:10	
S		25 × 4	1	0'30"	1	各自	100	0:02:00	
K		50 × 3	1	1'20"	3	FR 12サイトスカールリングキック	150	0:04:00	
S		50 × 6	1	1'20"	7	FR H 何秒で泳げるか?	300	0:08:00	
DW									0:05:00
Total							3650	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

2016/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
1)	S	50	× 3	2	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50	× 3	2	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
3)	S	50	× 3	2	0' 45"	4	FR	300	0:04:30	
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット			0:00:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00
P	50	× 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
Drill	100	× 3	1	2' 00"	2	FR	片手横右/左/片手前右/左by25 片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸	300	0:06:00	
S	100	× 8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
S	25	× 4	1	0' 30"	1		各自	100	0:02:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30	
S	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00	
DW										0:05:00
Total								3450	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

2016/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR				300	0:05:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	4	FR				300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット					0:00:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"				0:02:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体	プッシュ30"				0:02:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	ハドル	1E1H			600	0:12:00
Drill	100	×	3	1	2' 10"	2	FR	片手横右/左/片手前右/左by25 片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸				300	0:06:30
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース				600	0:10:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1	各自				100	0:02:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック				150	0:04:30
S	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	H	何秒で泳げるか?			250	0:07:30
DW												0:05:00	
Total											3200	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

2016/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

D										
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		0:07:00
1)	S	50 × 3	2	1' 00"	2	FR	300	0:06:00		
2)	S	50 × 3	2	0' 55"	3	FR	300	0:05:30		
3)	S	50 × 3	2	0' 50"	4	FR	300	0:05:00		
			1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00		
Drill			1	2	1' 00"	4	立体 スカールリング30"			0:02:00
Drill			1	2	1' 00"	4	立体 プッシュ30"			0:02:00
P	S	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00		
Drill	S	100 × 3	1	2' 20"	2	FR 片手横右/左/片手前右/左by25 片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸	300	0:07:00		
S	S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00		
S	S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	100	0:02:00		
K	S	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 12サイドスカールリングキック	150	0:04:30		
S	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3150	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

2016/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
1)	S 50 × 3	2	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
2)	S 50 × 3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00	
3)	S 50 × 3	2	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00	
Drill		1	1' 00"	4	立体	スカーリング 30"		0:02:00	
Drill		1	1' 00"	4	立体	プッシュ 30"		0:02:00	
P	50 × 8	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H	400	0:09:20	
Drill	100 × 3	1	2' 20"	2	FR	片手横右/左/片手前右/左by25	300	0:07:00	
S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR	片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸 一定ペース	600	0:11:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1		各自	100	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00	
S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							2900	1:24:20	



2016/3/5 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】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	50	×	3	2	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	2	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"		0:02:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体	プッシュ30"		0:02:00
P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
Drill	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	片手横右/左/片手前右/左by25		200	0:05:00
S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	片手横→右手入水左呼吸 片手前→右手をかいて右呼吸 一定ペース		400	0:08:40
S	25	×	4	1	0' 45"	1		各自		100	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック		100	0:03:00
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:06:00
DW											0:05:00
Total										2600	1:24:40