



【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

2016/3/6 日曜日  
 【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									0:10:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 H	100	0:04:00
1)	P	50 × 3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	4	FR	パドル	450	0:06:00
3)	P	50 × 3	3	0' 50"	2	FR	パドル	450	0:07:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット		
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	KD	25 × 2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:03:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00
1)	S	50 × 2	3	0' 40"	7	FR	H	300	0:04:00
2)	S	150 × 1	3	2' 40"	3	FR		450	0:08:00
3)	S	100 × 2	3	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:27:45



【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

2016/3/6 日曜日  
【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										0:10:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ		150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 H		100	0:04:00
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	5	FR	パドル		450	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	0' 40"	4	FR	パドル		300	0:04:00
3)	P	50	× 2	3	0' 55"	2	FR	パドル		300	0:05:30
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	KD	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク		100	0:03:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			
	S	50	× 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク		150	0:04:00
1)	S	50	× 2	3	0' 40"	7	FR	H		300	0:04:00
2)	S	150	× 1	3	2' 50"	3	FR			450	0:08:30
3)	S	100	× 2	3	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット			0:02:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:00

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル フルブイ			150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4		スカーリング 背面 H			100	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル			450	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	0'45"	4	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR	パドル			150	0:03:00
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット				
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0'45"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク			100	0:03:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット				
	S	50	×	3	1	1'20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク			150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	0'45"	7	FR	H			300	0:04:30
2)	S	150	×	1	3	3'00"	3	FR				450	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	1'40"	4	FR				600	0:10:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット				0:02:00
DW													0:05:00
Total												3450	1:27:00



【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

2016/3/6 日曜日  
 【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										0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 H	100		0:04:00
1)	P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450		0:08:15
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	4	FR	パドル	300		0:05:00
3)	P	50 × 1	3	1' 00"	2	FR	パドル	150		0:03:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200		0:06:00
2)	KD	25 × 2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100		0:03:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150		0:04:00
1)	S	50 × 3	3	0' 50"	7	FR	H	450		0:07:30
2)	S	150 × 1	3	3' 00"	3	FR		450		0:09:00
3)	S	100 × 1	3	1' 50"	4	FR		300		0:05:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット			0:02:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:45



【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

2016/3/6 日曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 H	100	0:04:00
1)	P	50 × 2	3	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50 × 2	3	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50 × 1	3	1' 10"	2	FR	パドル	150	0:03:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット		
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	KD	25 × 2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:03:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150	0:04:30
1)	S	50 × 2	3	0' 55"	7	FR	H	300	0:05:30
2)	S	150 × 1	3	3' 20"	3	FR		450	0:10:00
3)	S	100 × 1	3	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:26:30



2016/3/6 日曜日

【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 H	100	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	1' 10"	5	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	パドル	150	0:03:45
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット		
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:07:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:03:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
	S	50	×	4	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	200	0:06:00
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	×	1	2	3' 40"	3	FR		300	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	4	FR		200	0:04:20
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:27:25