



【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

2016/4/17 日曜日  
 【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
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00
	S	100 × 3	6	1' 20"	5	FR		1800	0:24:00
			1	5	0' 10"		セットレスト10" 4セット		0:00:50
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行 交互	150	0:03:30
	P	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
1)	P	50 × 1	6	1' 00"	2	FR	大きく	300	0:06:00
2)	P	50 × 1	6	0' 35"	7	FR	H	300	0:03:30
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00
	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW									0:05:00
Total								4050	1:25:50



【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

2016/4/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング		150	0:04:00
S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR			1500	0:22:30
				1	4	0' 10"		セットレスト10" 4セット			0:00:40
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行 交互		150	0:04:00
P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	大きく	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	0' 40"	7	FR	H	300	0:04:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング		150	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H		200	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:10

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00	
S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	1200	0:20:00	
			1	3	0'10"		セットレスト10" 4セット		0:00:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行 交互	150	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'10"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	6	1'10"	2	FR 大きく	300	0:07:00
2)	P	50	×	1	6	0'40"	7	FR H	300	0:04:00
			1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00	
S	50	×	4	1	1'30"	7	FR H	200	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:00	



【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

2016/4/17 日曜日

【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	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00		
S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR		1200	0:22:00		
		1	3 0' 10"			セットレスト10" 4セット		0:00:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行 交互	150	0:04:00		
P	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30		
1)	P	50 × 1	5 1' 15"	2	FR	大きく	250	0:06:15		
2)	P	50 × 1	5 0' 45"	7	FR	H	250	0:03:45		
		1	4 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:00		
S	50 × 3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30		
DW										0:05:00
Total							3300	1:26:00		



【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

2016/4/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:30	
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR		900	0:18:00	
		1	0' 10"			セットレスト10" 4セット		0:00:20	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行 交互	150	0:04:30	
P	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	P 50 × 1	5	1' 20"	2	FR	大きく	250	0:06:40	
2)	P 50 × 1	5	0' 50"	7	FR	H	250	0:04:10	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	150	0:04:30	
S	50 × 3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30	
DW									0:05:00
Total							3000	1:26:10	



【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

2016/4/17 日曜日

【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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25	100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとのタイミング	100	0:03:00	
S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR		900	0:19:30	
				1	2	0' 10"				0:00:20	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	セットレスト10" 4セット 内側への蛇行・外側への蛇行 交互	150	0:04:30	
P	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	1' 25"	2	FR	大きく	200	0:05:40
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	7	FR	H	200	0:03:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット 片手横右/左by25 キックとのタイミング	100	0:03:00	
S	50	×	3	1	1' 40"	7	FR	H	150	0:05:00	
DW										0:05:00	
Total								2800		1:26:40	