



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/5/5 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:00
	K	100 × 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:07:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル	片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう		300	0:05:30
	S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース		1800	0:25:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
1)	P	50 × 3	3	0' 55"	2	FR	フォームに注意		450	0:08:15
2)	P	50 × 1	3	0' 35"	7	FR	パドル H		150	0:01:45
			1	0' 30"			1)→レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう		300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									4150	1:26:30



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/5/5 木曜日
【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	100	× 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:07:30
Drill		50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45
	S	25	× 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
1)	P	50	× 3	3	1' 00"	2	FR	フォームに注意	450	0:09:00
2)	P	50	× 1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:15

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	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	100 × 3	1	2'40"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:08:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル	片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう			300	0:06:00
	S	100 × 12	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E				100	0:02:00
1)	P	50 × 3	3	1'00"	2	FR	フォームに注意			450	0:09:00
2)	P	50 × 1	3	0'40"	7	FR	パドル H			150	0:02:00
			1	0'30"			1)→レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう			300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:00



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/5/5 木曜日

【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	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	K	100 × 3	1	2' 50"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			300	0:08:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル	片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
	S	50 × 5	1	1' 00"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう				250	0:05:00
	S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
1)	P	50 × 3	3	1' 00"	2	FR	フォームに注意				450	0:09:00
2)	P	50 × 1	3	0' 45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
			1	2	0' 30"		1)→レストナシ	2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう				200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:15



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/5/5 木曜日
【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									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:06:30
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:30
S	50 × 5	1	1' 05"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう	250		0:05:25
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000		0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
1)	P 50 × 3	3	1' 10"	2	FR	フォームに注意	450		0:10:30
2)	P 50 × 1	3	0' 50"	7	FR	パドル H	150		0:02:30
		1	0' 30"			1)→レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	50 × 4	1	1' 05"	2	FR	左右のタイミングを合わせよう	200		0:04:20
DW									0:05:00
Total							3100		1:26:05



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/5/5 木曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン	200	腰の位置を高く	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR 片手ドックパドル	150	片手フィニッシュ	0:05:00
S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	200	左右のタイミングを合わせよう	0:05:00
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	800	一定のペース	0:18:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100		0:03:00
1)	P	50	×	3	3	1' 15"	FR	450	フォームに注意	0:11:15
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	FR	150	パドル H	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00
S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	200	左右のタイミングを合わせよう	0:05:00
DW										0:05:00
Total								2850		1:27:00