



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	6		背面腰の位置 強いスカーリング プルプイ	100	0:04:00
1)	P	50 × 1	7	0' 35"	7	FR	バトル H	350	0:04:05
2)	P	50 × 1	7	0' 45"	5	FR	バトル	350	0:05:15
		1	6	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:06:00
	P	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
	S	100 × 15	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	1500	0:21:15
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW									0:05:00
Total								3500	1:25:35



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	25	× 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	6		背面腰の位置 強いスカーリング プルプイ	100	0:04:00
1)	P	50	× 1	6	0' 35"	7	FR	パドル H	300	0:03:30
2)	P	50	× 1	6	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	5	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:05:00
	P	50	× 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なstrook	150	0:04:30
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500	0:23:45
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	S	50	× 4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:15



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA			150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6		背面腰の位置	強いスカーリング プルプイ	100	0:04:00
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	7	FR	パドル	H	300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
				1	5	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'		0:05:00
	P	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
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E			100	0:02:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H		200	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:25:00



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30		
Drill	25 × 4	1	1' 00"	6		背面腰の位置 強いスカーリング プルプイ	100	0:04:00		
1)	P 50 × 1	6	0' 45"	7	FR	ハドル H	300	0:04:30		
2)	P 50 × 1	6	0' 55"	5	FR	ハドル	300	0:05:30		
		1	5 1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:05:00		
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	100	0:03:00		
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:30		



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BA			150	0:04:00	
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	BA × 3・FR × 3	150	0:04:30	
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	6		背面腰の位置	強いスカーリング	フルブイ	100	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	7	FR	パドル	H	300	0:05:00	
2)	P	50 × 1	6	1' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00	
			1	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'		0:05:00	
	P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	正確なストローク	100	0:03:00	
	S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00	
	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H		200	0:06:00	
DW										0:05:00	
	Total								2800	1:25:50	



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/8 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	25	× 4	1	0' 45"	2	BA				100	0:03:00
	K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	BA×3・FR×3		150	0:05:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング		100	0:03:00
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	6		背面腰の位置	強いスカーリング	プルプイ	100	0:04:00
1)	P	50	× 1	5	0' 55"	7	FR	パドル	H		250	0:04:35
2)	P	50	× 1	5	1' 05"	5	FR	パドル			250	0:05:25
				1	4	1' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'			0:04:00
	P	50	× 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	正確なストローク		100	0:03:00
	S	100	× 10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース			1000	0:22:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
	S	50	× 3	1	1' 40"	7	FR	H			150	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										2600	1:25:00