



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/6/23 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	帆掛け船 右・左	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"キック H	150	0:04:00	
S	50 × 8	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかりと入れて泳ごう	400	0:12:00	
S	200 × 2	1	3' 30"	2	FR	ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:07:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30	
S	50 × 8	1	1' 30"	7	FR	H パドルを使用 キックをしっかりと入れて泳ごう	400	0:12:00	
P	200 × 2	1	3' 30"	2	FR	①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:07:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:24:30	



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/6/23 木曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR 右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 帆掛け船 右・左	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR 3ストローク3"キック H	150	0:04:00	
S	50	×	8	1	1' 30"	7	FR H キックをしっかり入れて泳ごう	400	0:12:00	
S	200	×	2	1	3' 45"	2	FR ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:07:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS	150	0:03:30	
S	50	×	8	1	1' 30"	7	FR H パドルを使用 キックをしっかり入れて泳ごう	400	0:12:00	
P	200	×	2	1	3' 45"	2	FR ①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:07:30	
S	25	×	12	1	0' 30"	2・9	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3000	1:25:30	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/6/23 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR 右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 帆掛け船 右・左	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR 3ストローク3"キック H	150		0:04:30
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR H キックをしっかり入れて泳ごう	300		0:09:00
S	200	×	2	1	4' 00"	2	FR ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400		0:08:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS	150		0:03:30
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR H パドルを使用 キックをしっかり入れて泳ごう	300		0:09:00
P	200	×	2	1	4' 00"	2	FR ①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400		0:08:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								2800		1:24:00



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/6/23 木曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
K	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	帆掛け船 右・左	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H	150	0:04:30		
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかり入れて泳ごう	300	0:09:00		
S	200 × 2	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:08:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H パドルを使用 キックをしっかり入れて泳ごう	300	0:09:00		
P	200 × 2	1	4' 00"	2	FR	①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	400	0:08:00		
S	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	300	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							2800	1:24:00		



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2016/6/23 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150		0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	帆掛け船 右・左	150		0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H	150		0:04:30
S	50 × 6	1	1' 45"	7	FR	H キックをしっかり入れて泳ごう	300		0:10:30
S	150 × 2	1	3' 30"	2	FR	ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	300		0:07:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	150		0:04:00
S	50 × 6	1	1' 45"	7	FR	H パドルを使用 キックをしっかり入れて泳ごう	300		0:10:30
P	150 × 2	1	3' 30"	2	FR	①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	300		0:07:00
S	25 × 8	1	0' 40"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	200		0:05:20
DW									0:05:00
Total							2500		1:25:20



2016/6/23 木曜日

【テーマ】
強化期B
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】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
K	25	× 6	1	0' 50"	4	FR 右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	150	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	FR 帆掛け船 右・左	150	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	6	FR 3ストローク3"キック H	150	0:05:00	
S	50	× 4	1	1' 45"	7	FR H キックをしっかり入れて泳ごう	200	0:07:00	
S	150	× 2	1	4' 00"	2	FR ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	300	0:08:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS	150	0:04:00	
S	50	× 6	1	1' 45"	7	FR H パドルを使用 キックをしっかり入れて泳ごう	300	0:10:30	
P	150	× 2	1	4' 00"	2	FR ①パドル ③1/3呼吸 ゆっくり時間いっぱいかけて泳ごう	300	0:08:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	2・9	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸 丁寧に	150	0:04:30	
DW								0:05:00	
Total							2350	1:26:00	