



【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

2016/7/9 土曜日
 【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								0:10:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
1)	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	150	0:03:00
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	2	FR	300	0:05:00
3)	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	150	0:03:00
4)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30
5)	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	150	0:03:00
6)	S	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	300	0:04:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00
	P	50 × 12	1	1' 10"	2	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:14:00
	S	100 × 12	1	1' 25"	3	一定ペース	1200	0:17:00
	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR 何秒で泳げるか？ 頑張ろう	200	0:06:00
DW								0:05:00
Total							3800	1:25:00

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
1)	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左		150	0:03:30
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
3)	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA			150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR			300	0:05:00
5)	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR			150	0:03:30
6)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR			300	0:04:30
					1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ		150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'10"	2	FR	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく		600	0:14:00
	S	100	×	10	1	1'35"	3	FR	一定ペース		1000	0:15:50
	S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう		150	0:04:30
DW											0:05:00	
Total											3550	1:25:20

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
1)	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR		300	0:05:30
5)	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR		150	0:03:30
6)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'10"	2	FR	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:14:00
	S	100	×	8	1	1'45"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00
	S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									3350	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

2016/7/9 土曜日
 【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	
1)	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	25 × 6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
4)	S	50 × 6	1	0'55"	4	FR		300	0:05:30
5)	S	25 × 6	1	0'35"	2	BR		150	0:03:30
6)	S	50 × 6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
		1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ			0:00:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00	
P	50 × 12	1	1'10"	2	FR	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:14:00	
S	100 × 7	1	1'55"	3	FR	一定ペース	700	0:13:25	
S	50 × 3	1	1'30"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:04:30	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:24:55	

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
1)	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150		0:04:00
2)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300		0:06:30
3)	S	25 × 6	1	0'40"	2	BA		150		0:04:00
4)	S	50 × 6	1	1'00"	4	FR		300		0:06:00
5)	S	25 × 6	1	0'40"	2	BR		150		0:04:00
6)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR		150		0:02:45
			1	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ			0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150		0:05:00
	P	50 × 12	1	1'15"	2	FR	バトル 1E1H E→ストローク数を少なく	600		0:15:00
	S	100 × 6	1	2'05"	3	FR	一定ペース	600		0:12:30
	S	50 × 3	1	1'30"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150		0:04:30
DW										0:05:00
	Total							3000		1:25:45



【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

2016/7/9 土曜日

【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	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00 0:07:30
1)	Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	FLY	100	0:03:00
2)	S	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	2	BA	100	0:03:00
4)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30
5)	S	25 × 4	1	0' 45"	2	BR	100	0:03:00
6)	S	50 × 3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00
	P	50 × 12	1	1' 15"	2	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:15:00
	S	100 × 6	1	2' 15"	3	一定ペース	600	0:13:30
	S	50 × 3	1	1' 40"	7	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:05:00
DW								0:05:00
Total							2850	1:26:30