



【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

2016/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
	Drill	25 × 6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカバリー	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカバリー時に指先で耳に触れる リカバリーの脱力と入水位置	150	0:03:30
1)	S	100 × 3	3	1'30"	3	FR		900	0:13:30
2)	S	100 × 3	3	1'25"	4	FR		900	0:12:45
3)	S	100 × 2	3	1'20"	5	FR		600	0:08:00
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50 × 8	1	1'15"	7	FR	パドル H 頑張ろう	400	0:10:00
	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW									0:05:00
	Total							4100	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

2016/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカバリー	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカバリー時に指先で耳に触れる リカバリーの脱力と入水位置	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H 頑張ろう	400	0:10:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	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

2016/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカハリー	150	0:03:30
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカハリー時に指先で耳に触れる リカハリーの脱力と入水位置	150	0:04:00
1)	S	100	× 2	3	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	× 2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	× 2	3	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	× 8	1	1' 15"	7	FR	ハドル H 頑張ろう	400	0:10:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3500	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

2016/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカバリー	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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカバリー時に指先で耳に触れる リカバリーの脱力と入水位置	150	0:04:00	
1)	S	100 × 2	3	2' 00"	3	FR		600	0:12:00	
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30	
3)	S	100 × 2	3	1' 50"	5	FR		600	0:11:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H 頑張ろう	300	0:07:30	
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00	
DW										0:05:00
	Total							3350	1:25:00	



【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

2016/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカバリー	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカバリー時に指先で耳に触れる リカバリーの脱力と入水位置	150	0:04:30	
1)	S 100 × 2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40	
2)	S 100 × 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20	
3)	S 100 × 3	2	2' 00"	5	FR		600	0:12:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	ハドル H 頑張ろう	300	0:09:00	
S	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:30	
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

2016/7/23 土曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなリカバリー	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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手クロール右/左by25 リカバリー時に指先で耳に触れる リカバリーの脱力と入水位置	150		0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 20"	3	FR		400	0:09:20
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	× 2	2	2' 10"	5	FR		400	0:08:40
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:30
P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう	300		0:09:00
S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくりと大きく	100		0:02:30
DW										0:05:00
Total								2750		1:25:00