



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/8/6 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		
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	キックを大きく打とう	150	0:03:00		
K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュの時の伸び	150	0:03:00		
S	150 × 3	1	2' 10"	4	FR	一定のペース	450	0:06:30		
S	50 × 6	4	0' 40"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	1200	0:16:00		
		1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00		
S・K・S	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3850	1:24:30		



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/8/6 土曜日
【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 0:05:30
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BA	キックを大きく打とう	150	0:03:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュの時の伸び	150	0:03:00
	S	150	× 4	1	2' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:09:20
	S	50	× 4	4	0' 40"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	800	0:10:40
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	× 12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	S・K・S・D	25	× 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:24:30



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/8/6 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	キックを大きく打とう	150	0:03:30
	K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュの時の伸び	150	0:03:30
	S	150	× 3	1	2' 40"	4	FR	一定のペース	450	0:08:00
	S	50	× 3	4	0' 45"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	600	0:09:00
				1	3			セットレスト1'		0:03:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	× 12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	S・K・S・D	25	× 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:24:30



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/8/6 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	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	25 × 6	1	0'35"	2	BA	キックを大きく打とう	150	0:03:30
	K	25 × 6	1	0'45"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュの時の伸び	150	0:03:30
	S	150 × 3	1	2'50"	4	FR	一定のペース	450	0:08:30
	S	50 × 3	4	0'50"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	600	0:10:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1		セットレスト1' E	100	0:03:00 0:02:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50 × 10	1	0'55"	5	FR	ハドル	500	0:09:10
	S・K・S・D	25 × 12	1	0'35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイド D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW									0:05:00
	Total							3150	1:25:10



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2016/8/6 土曜日
【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	キックを大きく打とう	150	0:04:00	
K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:05:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュの時の伸び	150	0:04:00	
S	150 × 3	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	450	0:09:30	
S	50 × 3	3	0' 55"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	450	0:08:15	
		1	2' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	5	FR	ハドル	500	0:10:00	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20	
DW									0:05:00
Total							2850	1:24:35	



2016/8/6 土曜日

【テーマ】
調整期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】
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	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	キックを大きく打とう	150		0:04:30
K	25 × 6	1	0' 55"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150		0:05:30
K	50 × 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 背面腰の位置	150		0:05:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュの時の伸び	100		0:03:00
S	150 × 2	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	300		0:07:00
S	50 × 3	3	1' 00"	7	FR	H 意識的に速く泳ごう	450		0:09:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	セットレスト1'	100		0:02:00
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:30
P	50 × 8	1	1' 10"	5	FR	パドル	400		0:09:20
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200		0:06:00
DW									0:05:00
Total							2550		1:25:20