



【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

2016/8/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30	
P	100 × 3	1	1' 40"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:05:00	
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H HR→100%	300	0:09:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:08:00	
S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	丁寧	1200	0:17:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
S	50 × 8	1	1' 30"	7	FR	H HR→100%	400	0:12:00	
DW									0:05:00
Total							3500	1:27:30	



【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

2016/8/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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 ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30		
	P	100	× 3	1	1' 50"	2・4・6	FR パドル DES	300	0:05:30		
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR パドル H HR→100%	300	0:09:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00		
Drill		50	× 6	1	1' 20"	2	FR 1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:08:00		
	S	100	× 12	1	1' 35"	4	FR 丁寧に	1200	0:19:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	S	50	× 6	1	1' 30"	7	FR H HR→100%	300	0:09:00		
DW										0:05:00	
Total								3400	1:27:30		



【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

2016/8/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
7

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:04:00	
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	
	P	100	× 3	1	1' 50"	2・4・6	FR パドル DES	300	0:05:30	
	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR パドル H HR→100%	300	0:09:00	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill		50	× 6	1	1' 20"	2	FR 1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ° キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:08:00	
	S	100	× 10	1	1' 45"	4	FR 丁寧に	1000	0:17:30	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	S	50	× 6	1	1' 30"	7	FR H HR→100%	300	0:09:00	
DW										0:05:00
	Total							3200	1:27:30	



【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

2016/8/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30		
P	100 × 3	1	2' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00		
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H HR→100%	300	0:09:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:08:00		
S	100 × 8	1	1' 55"	4	FR	丁寧に	800	0:15:20		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H HR→100%	300	0:09:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:25:50		



【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

2016/8/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30	
P	100 × 3	1	2' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:30	
P	50 × 5	1	1' 30"	7	FR	パドル H HR→100%	250	0:07:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:09:00	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	丁寧に	600	0:12:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00	
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H HR→100%	300	0:09:00	
DW									0:05:00
Total							2750	1:27:00	



2016/8/28 日曜日

【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】  
キックとストロークのタイミング  
【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 ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	150	0:05:00	
P	100	× 3	1	2' 20"	2・4・6	FR パドル DES	300	0:07:00	
P	50	× 5	1	1' 40"	7	FR パドル H HR→100%	250	0:08:20	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00	
Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR 1~3→ロングドックパドル 4~6→キャッチアップ キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:09:00	
S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR 丁寧に	400	0:09:00	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
S	50	× 6	1	1' 40"	7	FR H HR→100%	300	0:10:00	
DW									0:05:00
Total							2500	1:26:20	