



【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

2016/9/4 日曜日
【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	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	DES	200	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:00	
S	200 × 2	1	3'00"	4	FR	正確なストローク	400	0:06:00	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識	150	0:03:00	
P	50 × 6	1	1'30"	7	FR	パドル H フィニッシュを強く	300	0:09:00	
S	200 × 1	1	3'30"	2	FR	丁寧なストローク	200	0:03:30	
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00	
1)	S 50 × 1	5	0'35"	7	FR	H	250	0:02:55	
2)	S 50 × 2	5	0'55"	2	FR		500	0:09:10	
3)	S 50 × 3	5	0'40"	6	FR		750	0:10:00	
		1 4	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3600	1:26:05	



【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

2016/9/4 日曜日
【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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00			
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR DES	200	0:03:30			
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:00			
	S	200 × 2	1	3' 15"	4	FR 正確なストローク	400	0:06:30			
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00			
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸	150	0:05:00			
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識	150	0:03:00			
	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR パドル H フィニッシュを強く	300	0:09:00			
	S	200 × 1	1	3' 30"	2	FR 丁寧なストローク	200	0:03:30			
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00			
1)	S	50 × 1	4	0' 40"	7	FR H	200	0:02:40			
2)	S	50 × 2	4	1' 00"	2	FR	400	0:08:00			
3)	S	50 × 4	4	0' 45"	6	FR	800	0:12:00			
		1 3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00			
DW									0:05:00		
Total								3500	1:26:10		

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			150	0:03:30
	S	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	正確なストローク			400	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸			150	0:05:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識			150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H フィニッシュを強く			300	0:09:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	丁寧なストローク			200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H			200	0:02:40
2)	S	50	×	2	4	1' 00"	2	FR				400	0:08:00
3)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR				400	0:06:00
				1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:03:00	
DW												0:05:00	
Total											3150	1:26:10	



【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

2016/9/4 日曜日
【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	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 DES	200	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30		
	S	200 × 2	1	3' 45"	4	FR 正確なストローク	400	0:07:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸	150	0:05:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識	150	0:03:30		
	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR ハドル H フィニッシュを強く	300	0:09:00		
	S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR 丁寧なストローク	200	0:04:00		
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00		
1)	S	50 × 1	4	0' 45"	7	FR H	200	0:03:00		
2)	S	50 × 2	4	1' 00"	2	FR	400	0:08:00		
3)	S	50 × 2	4	0' 50"	6	FR	400	0:06:40		
		1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00		
DW								0:05:00		
Total							3100	1:26:10		

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	DES	200	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	150	0:04:00	
S	200 × 2	1	4' 15"	4	FR	正確なストローク	400	0:08:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング° 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸	150	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識	150	0:04:00	
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H フィニッシュを強く	300	0:09:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2	FR	丁寧なストローク	200	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00	
1)	S 50 × 1	3	0' 50"	7	FR	H	150	0:02:30	
2)	S 50 × 2	3	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
3)	S 50 × 2	3	0' 55"	6	FR		300	0:05:30	
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:27:00	



2016/9/4 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】
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	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 DES	200			0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 正確なストローク	150			0:04:30
S	200	× 2	1	4' 45"	4	FR 正確なストローク	400			0:09:30
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150			0:04:30
Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	FR スカールリング 奇数→背面腰の位置 偶数→腰の位置 横呼吸	100			0:04:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ フィニッシュの意識	150			0:04:30
P	50	× 4	1	1' 45"	7	FR ハドル H フィニッシュを強く	200			0:07:00
S	200	× 1	1	5' 00"	2	FR 丁寧なストローク	200			0:05:00
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100			0:03:00
1)	S	50	× 1	3	0' 55"	7	FR H	150		0:02:45
2)	S	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	300		0:07:30
3)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	150		0:03:00
			1	2	1' 00"		FR			0:02:00
						1)→2)→3)レストナシ				
						3)→1)レスト1'				
DW										0:05:00
Total							2550			1:26:15