



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2016/10/27 木曜日  
 【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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ	150	0:03:30	
1)	S 100 × 1	5	1' 35"	2	FR		500	0:07:55	
2)	S 100 × 1	5	1' 25"	4	FR		500	0:07:05	
3)	S 100 × 1	5	1' 15"	6	FR		500	0:06:15	
		1	4 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
K/S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00	
S	25 × 6	4	0' 20"	7	FR	H ストレートアーム	600	0:08:00	
		1	3 0' 30"			レスト30"		0:01:30	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に リカバリーの肘上げを意識して	300	0:05:30	
DW									0:05:00
Total							4150	1:26:45	



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2016/10/27 木曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ	150	0:04:00		
1)	S 100 × 1	4	1' 45"	2	FR		400	0:07:00		
2)	S 100 × 1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20		
3)	S 100 × 1	4	1' 25"	6	FR		400	0:05:40		
		1	3 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00		
K/S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00		
S	25 × 8	3	0' 25"	7	FR	H ストレートアーム	600	0:10:00		
		1	2 0' 30"			レスト30"		0:01:00		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に リカバリーの肘上げを意識して	300	0:05:30		
DW										0:05:00
Total							3850	1:26:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2016/10/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

C										
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150		0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 55"	2	FR	300	0:05:45
2)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	300	0:04:45
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150		0:05:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	600		0:12:00
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR K→6サイド S→大きく	300		0:06:30
S	25	×	6	3	0' 25"	7	FR H ストレートアーム	450		0:07:30
				1	2	0' 30"		レスト30"		0:01:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して	300		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:15



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2016/10/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR DES	300	0:06:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリの時耳に触れる リハビリの肘上げ	150	0:04:00		
1)	S	100 × 1	3	2' 05"	2	FR	300	0:06:15		
2)	S	100 × 1	3	1' 55"	4	FR	300	0:05:45		
3)	S	100 × 1	3	1' 45"	6	FR	300	0:05:15		
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00		
	P	50 × 12	1	1' 00"	2-6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00		
	K/S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR K→6サイド S→大きく	300	0:06:30		
	S	25 × 6	3	0' 30"	7	FR H ストレートアーム	450	0:09:00		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
	S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR 丁寧に リハビリの肘上げを意識して	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3350	1:26:45		



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2016/10/27 木曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時耳に触れる リカバリーの肘上げ	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	3	2' 15"	2	FR		300	0:06:45	
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	4	FR		300	0:06:15	
3)	S 100 × 1	3	1' 55"	6	FR		300	0:05:45	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30	
P	50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
K/S	50 × 5	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:50	
S	25 × 4	3	0' 30"	7	FR	H ストレートアーム	300	0:06:00	
		1	2	0' 30"		レスト30"		0:01:00	
S	50 × 4	1	1' 10"	3	FR	丁寧に リカバリーの肘上げを意識して	200	0:04:40	
DW									0:05:00
Total							3050	1:26:35	



2016/10/27 木曜日

【テーマ】  
 強化期A  
 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】  
 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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘に触れる リカバリーの肘上げ	150	0:04:30	
1)	S	100	× 1	3	2' 25"	2	FR	300	0:07:15
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
3)	S	100	× 1	3	2' 05"	6	FR	300	0:06:15
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	× 4	1	0' 55"	2	スカーリング 様々な位置で プルプイ	100	0:03:40	
P	50	× 10	1	1' 10"	2・6	FR ハドル 1E1H	500	0:11:40	
K/S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR K→6サイド S→大きく	200	0:05:00	
S	25	× 4	2	0' 35"	7	FR H ストレートアーム	200	0:04:40	
			1	1	0' 30"		レスト30"		0:00:30
S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR 丁寧に リカバリーの肘上げを意識して	200	0:05:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:26:15	