



【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

2016/11/12 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

A											
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	
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00		
3)	S	50	× 6	1	0' 40"	6	FR	300	0:04:00		
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 股関節の動きを意識	100	0:03:00		
	P	25	× 6	1	0' 35"	2	FR ハドル プルプイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30		
1)	P	50	× 3	6	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	900	0:16:30		
2)	P	50	× 1	6	1' 15"	7	FR ハドル H プルプイを取り脚はクロス	300	0:07:30		
				1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	右ドックパドル左フィニッシュ/左ドックパドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00		
1)	S	75	× 1	8	1' 15"	3	FR	600	0:10:00		
2)	S	25	× 1	8	0' 15"	7	FR H	200	0:02:00		
				1	7	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:03:30	
DW									0:05:00		
Total								3550	1:24:30		



【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

2016/11/12 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	6	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 股関節の動きを意識	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	5	1' 00"	3	FR ハドル 丁寧に	750	0:15:00
2)	P	50	×	1	5	1' 15"	7	FR ハドル H プルブイを取り脚はクロス	250	0:06:15
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	右ドックハドル左フィニッシュ/左ドックハドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00	
1)	S	75	×	1	8	1' 30"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	25	×	1	8	0' 20"	7	FR H	200	0:02:40
				1	7	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:03:30
DW										0:05:00
Total								3350	1:24:55	



【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

2016/11/12 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	6	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25 股関節の動きを意識	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR ハドル プルプイを脛で挟む ドローイン	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR ハドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	1' 30"	7	FR ハドル H プルプイを取り脚はクロス	200	0:06:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	右ドックハドル左フィニッシュ/左ドックハドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
1)	S	75	×	1	8	1' 30"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	25	×	1	8	0' 20"	7	FR H	200	0:02:40
				1	7	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:03:30
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:40



【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

2016/11/12 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
1)	S 50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
2)	S 50 × 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S 50 × 3	1	0' 50"	6	FR		150	0:02:30	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 股関節の動きを意識	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P 50 × 3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00	
2)	P 50 × 1	4	1' 30"	7	FR	パドル H プルブイを取り脚はクロス	200	0:06:00	
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2		右トックパドル左フィニッシュ/左トックパドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00	
1)	S 75 × 1	8	1' 35"	3	FR		600	0:12:40	
2)	S 25 × 1	8	0' 25"	7	FR	H	200	0:03:20	
		1 7	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:03:30	
DW									0:05:00
Total							3050	1:24:30	



【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

2016/11/12 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	4	FR	300	0:06:00	
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	6	FR	150	0:02:45	
		1 2		0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 股関節の動きを意識	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
1)	P	50 × 3	4	1' 10"	3	FR ハドル 丁寧に	600	0:14:00	
2)	P	50 × 1	4	1' 30"	7	FR ハドル H プルブイを取り脚はクロス	200	0:06:00	
		1 3		0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	右ドックハドル左フィニッシュ/左ドックハドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00	
1)	S	75 × 1	6	1' 45"	3	FR	450	0:10:30	
2)	S	25 × 1	6	0' 25"	7	FR H	150	0:02:30	
		1 5		0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30	
DW								0:05:00	
Total							2850	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

2016/11/12 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
2)	S	50	× 3	1	1' 10"	4	FR	150	0:03:30	
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	6	FR	150	0:03:15	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 股関節の動きを意識	100	0:03:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2	FR パドル プルプイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	4	1' 20"	3	FR パドル 丁寧に	600	0:16:00	
2)	P	50	× 1	4	1' 40"	7	FR パドル H プルプイを取り脚はクロス	200	0:06:40	
				1	3	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	右トックパドル左フィニッシュ/左トックパドル右フィニッシュ キックを打つ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00	
1)	S	75	× 1	5	1' 55"	3	FR	375	0:09:35	
2)	S	25	× 1	5	0' 30"	7	FR H	125	0:02:30	
				1	4	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00
Total								2550		1:25:30