



【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

2017/1/17 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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繰り返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2		スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルフイ	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150	0:04:00		
1)	P 100 × 6	1	1' 40"	7・3	FR	0~25m→H 25m~→大きいストローク ハドル	600	0:10:00		
2)	P 50 × 6	1	1' 10"	3・7	FR	1E1H ハドル	300	0:07:00		
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E	100	0:02:00		
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	50 × 10	1	1' 30"	7	FR	HHH... 頑張ろう	500	0:15:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E	100	0:02:00		
K/S	50 × 5	1	1' 00"	2	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00		
by25										
S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	フォームチェック	300	0:05:30		
DW										0:05:00
Total							3200	1:26:00		



【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

2017/1/17 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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繰り返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2		スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルブイ	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150	0:04:00		
1)	P 100 × 8	1	1' 45"	7・3	FR	0~25m→H 25m~→大きいストローク パドル	800	0:14:00		
2)	P 50 × 8	1	1' 15"	3・7	FR	1E1H パドル	400	0:10:00		
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E	100	0:02:00		
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	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	HHH... 頑張ろう	300	0:09:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E	100	0:02:00		
K/S by25	50 × 5	1	1' 00"	2	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00		
S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	フォームチェック	300	0:05:30		
DW										0:05:00
Total							3300	1:27:00		



【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

2017/1/17 火曜日
【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										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルプイ	150	0:05:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150	0:04:30		
1)	P	100 × 6	1	1' 50"	7・3	FR 0~25m→H 25m~→大きいストローク パドル	600	0:11:00		
2)	P	50 × 6	1	1' 15"	3・7	FR 1E1H パドル	300	0:07:30		
			1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR E	100	0:02:00		
	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	50 × 6	1	1' 30"	7	FR HHH... 頑張ろう	300	0:09:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR E	100	0:02:00		
	K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	2	FR K→6サイド S→大きく	300	0:06:30		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2	FR フォームチェック	300	0:06:00		
DW										0:05:00
	Total						3050	1:26:00		



【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

2017/1/17 火曜日
 【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									0:10:00
S	25 × 12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'40"	2		スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルプイ	150		0:05:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150		0:04:30
1)	P 100 × 6	1	2'00"	7・3	FR	0~25m→H 25m~→大きいストローク ハドル	600		0:12:00
2)	P 50 × 6	1	1'15"	3・7	FR	1E1H ハドル	300		0:07:30
		1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25 × 4	1	0'30"	1	FR	E	100		0:02:00
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	50 × 6	1	1'30"	7	FR	HHH... 頑張ろう	300		0:09:00
S	25 × 4	1	0'30"	1	FR	E	100		0:02:00
K/S by25	50 × 5	1	1'05"	2	FR	K→6サイト S→大きく	250		0:05:25
S	100 × 3	1	2'00"	2	FR	フォームチェック	300		0:06:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:26:25



【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

2017/1/17 火曜日
【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	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2		スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルプイ	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150	0:04:30	
1) P	100 × 5	1	2' 10"	7・3	FR	0~25m→H 25m~→大きいストローク パトル	500	0:10:50	
2) P	50 × 5	1	1' 20"	3・7	FR	1E1H パトル	250	0:06:40	
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	FR	E	100	0:03:00	
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	50 × 4	1	1' 45"	7	FR	HHH... 頑張ろう	200	0:07:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	FR	E	100	0:03:00	
K/S	50 × 5	1	1' 10"	2	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:50	
by25									
S	100 × 3	1	2' 10"	2	FR	フォームチェック	300	0:06:30	
DW								0:05:00	
Total							2750	1:26:50	



【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

2017/1/17 火曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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繰り返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	スカーリング 様々な位置で/背面腰の位置 by25 プルプイ	150	0:05:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めにして肘は常に水面上	150	0:05:00	
1)	P	100	× 4	1	2' 20"	7・3	FR 0~25m→H 25m~→大きいストローク パドル	400	0:09:20	
2)	P	50	× 4	1	1' 30"	3・7	FR 1E1H パドル	200	0:06:00	
			1	1	0' 30"		FR 1)→2)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	FR E	100	0:03:00	
	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	50	× 4	1	1' 45"	7	FR HHH・・・ 頑張ろう	200	0:07:00	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	FR E	100	0:03:00	
	K/S by25	50	× 4	1	1' 15"	2	FR K→6サイト S→大きく	200	0:05:00	
	S	100	× 3	1	2' 20"	2	FR フォームチェック	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total								2550	1:26:20	