



【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

2017/2/2 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									
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
			1 2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
			1 2	0' 30"					0:01:00
	S	200 × 4	1	3' 00"	3	FR	正確なストロークで丁寧に泳ごう	800	0:12:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 親指で肩に触れる	150	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
2)	P	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
			1 2	0' 30"		セットレストナシ			0:01:00
	K/S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	K→12サイト S→リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
	by25								
	S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H	300	0:09:00
DW									
	Total							3350	1:25:30



【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

2017/2/2 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		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	正確なストロークで丁寧に泳ごう	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 親指で肩に触れる	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	300	0:07:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			セットレストナシ		0:01:00
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	K→12サイト S→リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
	by25										
	S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H	300	0:09:00
DW											0:05:00
Total										3150	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

2017/2/2 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	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR			300	0:05:00
					1	2	0'30"		セットレスト30"			0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定		0	0:03:00
					1	2	0'30"					0:01:00
	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	正確なストロークで丁寧に泳ごう		600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 親指で肩に触れる		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
					1	2	0'30"		セットレストナシ			0:01:00
	K/S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	K→12サイド S→リカバリーの肘上げ		300	0:06:30
	by25											
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H		200	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3050	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

2017/2/2 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								0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0'50"	5	FR	150	0:02:30	
			1 2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	0	0:03:00	
			1 2	0'30"		立体 耳を水面上に出す 30"維持		0:01:00	
	S	200 × 3	1	4'00"	3	FR	600	0:12:00	
	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FR	150	0:03:30	
						キャッチアップ リハビリの肘上げ 親指で肩に触れる			
1)	P	50 × 6	1	1'15"	7	FR	300	0:07:30	
2)	P	50 × 6	1	0'55"	5	FR	300	0:05:30	
3)	P	50 × 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
			1 2	0'30"		1/3呼吸		0:01:00	
	K/S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
	by25					セットレストナシ			
	S	50 × 5	1	1'30"	7	FR	250	0:07:30	
						K→12サイト S→リハビリの肘上げ			
						H			
DW								0:05:00	
Total							2950	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

2017/2/2 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
			1 2	0'30"		セットレスト30"			0:01:00
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
			1 2	0'30"					0:01:00
	S	200 × 3	1	4'30"	3	FR	正確なストロークで丁寧に泳ごう	600	0:13:30
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの肘上げ 親指で肩に触れる	150	0:04:00
1)	P	50 × 6	1	1'20"	7	FR	ハドル H	300	0:08:00
2)	P	50 × 4	1	1'00"	5	FR	ハドル	200	0:04:00
3)	P	50 × 6	1	1'05"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:30
			1 2	0'30"		セットレストナシ			0:01:00
	K/S	50 × 4	1	1'15"	2	FR	K→12サイト S→リカハリーの肘上げ	200	0:05:00
	by25								
	S	50 × 4	1	1'30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW									0:05:00
Total								2700	1:26:15



【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

2017/2/2 木曜日

【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	
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR					300	0:07:30
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR					300	0:07:00
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	5	FR					150	0:03:15
				1	2	0' 30"		セットレスト30"					0:01:00
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定				0	0:03:00
	S	200	× 2	1	5' 00"	3	FR	正確なストロークで丁寧に泳ごう				400	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 親指で肩に触れる				150	0:04:30
1)	P	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H				300	0:09:00
2)	P	50	× 3	1	1' 10"	5	FR	パドル				150	0:03:30
3)	P	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸				300	0:07:30
				1	2	0' 30"		セットレストナシ					0:01:00
	K/S by25	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	K→12サイト S→リカバリーの肘上げ				150	0:04:00
	S	50	× 4	1	1' 30"	7	FR	H				200	0:06:00
DW												0:05:00	
Total											2400	1:26:15	