



【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

2017/2/11 土曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
S	50	× 6	1	0'55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:00
K	50	× 3	1	1'20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:00
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:03:30
S	100	× 8	1	1'25"	4	FR					800	0:11:20
S	50	× 4	1	1'30"	7	FR	H				200	0:06:00
S	25	× 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00
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 肩甲骨をよせ肘の位置は固定			0	0:03:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
	P	50	× 6	4	0'40"	5	FR	パドル			1200	0:16:00
			1	3	0'30"							0:01:30
	S	100	× 2	1	1'50"	3	FR	丁寧に			200	0:03:40
DW												0:05:00
Total											3600	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

2017/2/11 土曜日

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウ°/左アップ°右ダウ°by25			150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25			150	0:04:00
S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
S	50	× 4	1	1' 30"	7	FR	H			200	0:06:00
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:00
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 肩甲骨をよせ肘の位置は固定 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0	0:03:00
	P	50	× 8	3	0' 45"	5	FR	パドル		1200	0:18:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
	S	100	× 2	1	1' 50"	3	FR	丁寧に		200	0:03:40
DW											0:05:00
Total										3400	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

2017/2/11 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:04:00
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			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR				600	0:10:30
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H			200	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:00
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 肩甲骨をよせ肘の位置は固定		0	0:03:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	バトル		900	0:15:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3100	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

##### 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
	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				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
	S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
	S	50 × 3	1	1' 30"	7	FR	H				150	0:04:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00
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 肩甲骨をよせ肘の位置は固定 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0	0:03:00
	P	50 × 6	3	0' 55"	5	FR	パドル				900	0:16:30
			1	0' 30"								0:01:00
	S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:00



【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

2017/2/11 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
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				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:30
S	100 × 5	1	2'05"	4	FR					500	0:10:25
S	50 × 3	1	1'40"	7	FR	H				150	0:05:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:30
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	肩甲骨をよせ肘の位置は固定		0	0:03:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
P	50 × 5	3	1'00"	5	FR	ハトル				750	0:15:00
		1	2	0'30"							0:01:00
S	100 × 1	1	2'10"	3	FR	丁寧に				100	0:02:10
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:35



【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

2017/2/11 土曜日

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	× 6	1	1'15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	× 3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ			100	0:03:00
	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			100	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25			150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2'15"	4	FR				400	0:09:00
	S	50	× 3	1	1'40"	7	FR	H			150	0:05:00
	S	25	× 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり			100	0:03:00
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	肩甲骨をよせ肘の位置は固定		0	0:03:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
	P	50	× 5	3	1'05"	5	FR	パドル			750	0:16:15
				1	0'30"							0:01:00
	S	100	× 2	1	2'20"	3	FR	丁寧に			200	0:04:40
DW												0:05:00
	Total										2550	1:25:25