



【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

2017/2/28 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	5トックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:03:30	
P	50 × 3	1	1' 00"	2	BR/FR	3BR/3FR プルプイ	150	0:03:00	
S	100 × 16	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1600	0:22:40	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	リラックスして泳ごう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 10"	7	FR	板ヘッドダウン H	150	0:03:30	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体 耳を水面上 20"ー10"	0	0:02:00	10"休憩
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体 耳を水面上 20"ー10"	0	0:02:00	10"休憩
P	50 × 10	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 丁寧なストローク	150	0:03:30	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:26:10	



【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

2017/2/28 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	1'10"	2	FR	5トックパドル/5ストローク プルプイ				150	0:03:30
P	50	×	3	1	1'10"	2	BR/FR	3BR/3FR プルプイ				150	0:03:30
S	100	×	14	1	1'35"	4	FR	一定のペース				1400	0:22:10
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	リラックスして泳ごう				150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'10"	7	FR	板ヘッドダウン H				150	0:03:30
Drill	0	×	4	1	0'30"	9	スカーリング プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0	×	4	1	0'30"	9		立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
P	50	×	10	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H				500	0:12:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 丁寧なストローク				150	0:03:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
DW												0:05:00	
Total												3350	1:26:40



【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

2017/2/28 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	5トックハドル/5ストローク プルプイ				150	0:04:00
P	50 × 3	1	1' 20"	2	BR/FR	3BR/3FR プルプイ				150	0:04:00
S	100 × 12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				1200	0:21:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	リラックスして泳ごう				150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 10"	7	FR	板ヘッドダウン H				150	0:03:30
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
P	50 × 8	1	1' 15"	2・7	FR	ハドル 1E1H				400	0:10:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 丁寧なストローク				150	0:04:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
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

2017/2/28 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	5トックパドル/5ストローク プルプイ				150	0:04:00
P	50 × 3	1	1' 20"	2	BR/FR	3BR/3FR プルプイ				150	0:04:00
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	リラックスして泳ごう				150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 10"	7	FR	板ヘッドダウン H				150	0:03:30
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20" - 10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20" - 10"	10"休憩	0	0:02:00
P	50 × 8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H				400	0:10:00
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 丁寧なストローク				100	0:02:40
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:27:10



【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

2017/2/28 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	5トックパドル/5ストローク プルプイ				150	0:04:30
P	50 × 3	1	1' 30"	2	BR/FR	3BR/3FR プルプイ				150	0:04:30
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース				1000	0:20:50
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	リラックスして泳ごう				150	0:04:30
K	50 × 2	1	1' 15"	7	FR	板ヘッドダウン H				100	0:02:30
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:02:00
P	50 × 6	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H				300	0:09:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 丁寧なストローク				100	0:03:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:26:20



【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

2017/2/28 火曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 5トックハドル/5ストローク プルプイ	150		0:04:30
P	50	×	3	1	1' 30"	2	BR/FR 3BR/3FR プルプイ	150		0:04:30
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	800		0:18:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA リラックスして泳ごう	150		0:04:30
K	50	×	2	1	1' 30"	7	FR 板ヘッドダウン H	100		0:03:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	スカーリング 立体 耳を水面上 20"-10"	0	10"休憩	0:02:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	プッシュ 立体 耳を水面上 20"-10"	0	10"休憩	0:02:00
P	50	×	6	1	1' 40"	2・7	FR ハドル 1E1H	300		0:10:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 丁寧なストローク	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								2450		1:26:30