



【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

2017/3/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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		300	0:10:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR リカバリーストップ 入水前で一度止める	入水時に反対の手はキャッチ	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR 左右のストロークのタイミングを合わせる	1/3呼吸	300	0:05:00		
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	腰の回転	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25		150	0:04:00		
P	100 × 10	1	1' 45"	2・6	FR パドル 1E1H	スピードに大きな差をつけよう	1000	0:17:30		
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR 左右のストロークのタイミングを合わせる	1/3呼吸	300	0:05:00		
1)	S 50 × 1	6	0' 35"	7	FR H		300	0:03:30		
2)	S 150 × 1	6	2' 55"	3	FR		900	0:17:30		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3850	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

2017/3/9 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	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	リカバリーストップ 入水前で一度止める 入水時に反対の手はキャッチ	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	300	0:05:30	
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 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
P	100 × 8	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H スピートに大きな差をつけよう	800	0:16:00	
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	300	0:05:30	
1)	S 50 × 1	6	0' 40"	7	FR	H	300	0:04:00	
2)	S 150 × 1	6	3' 00"	3	FR		900	0:18:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3650	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

2017/3/9 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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				300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で一度止める	入水時に反対の手はキャッチ			150	0:03:30
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	1/3呼吸			300	0:06:00
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	腰の回転			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
P	100	×	8	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H スピートに大きな差をつけよう				800	0:16:00
P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	1/3呼吸			300	0:06:00
1)	S	50	×	1	5	0' 45"	7	FR	H			250	0:03:45
2)	S	150	×	1	5	3' 00"	3	FR				750	0:15:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3450	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

2017/3/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	300	0:07:00		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリストップ 入水前で一度止める 入水時に反対の手はキャッチ	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	300	0:06:00		
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 腰の回転	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00		
P	100 × 8	1	2' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H スピートに大きな差をつけよう	800	0:16:00		
P	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	250	0:05:00		
1)	S 50 × 1	5	0' 50"	7	FR	H	250	0:04:10		
2)	S 150 × 1	5	3' 00"	3	FR		750	0:15:00		
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3400	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

2017/3/9 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	300		0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で一度止める 入水時に反対の手はキャッチ	150		0:04:00
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	300		0:06:30
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 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150		0:04:30
P	100 × 6	1	2' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H スピートに大きな差をつけよう	600		0:13:30
P	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	300		0:06:30
1)	S 50 × 1	4	0' 55"	7	FR	H	200		0:03:40
2)	S 150 × 1	4	3' 15"	3	FR		600		0:13:00
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3050		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

2017/3/9 木曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	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 リカバリーストップ 入水前で一度止める 入水時に反対の手はキャッチ	150		0:04:30
	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR 左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	200		0:05:00
	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 腰の回転	150		0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25	100		0:03:00
	P	100	× 6	1	2' 30"	2・6	FR パドル 1E1H スピードに大きな差をつけよう	600		0:15:00
	P	50	× 4	1	1' 15"	3	FR 左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	200		0:05:00
1)	S	50	× 1	4	1' 00"	7	FR H	200		0:04:00
2)	S	150	× 1	4	3' 30"	3	FR	600		0:14:00
			1	3	0' 00"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
	Total							2800		1:26:00