



【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

2017/3/18 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
Drill	25 × 6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング キックを打つ 右・左	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS フィニッシュの強さでストローク数を減らそう	150	0:03:00	
P	50 × 8	1	1'15"	7	FR	パドル H	400	0:10:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	S	100 × 3	3	1'30"	4	FR	丁寧に泳ごう	900	0:13:30
2)	S	50 × 2	3	1'15"	2・6	FR	1E1H	300	0:07:30
3)	S	25 × 6	3	0'25"	7	FR	H 1本目→顔上げ	450	0:07:30
		1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW									
							3400	0:05:00	
Total							3400	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

2017/3/18 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング	キックを打つ 右・左		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS	フィニッシュの強さでストローク数を減らそう		150	0:03:00
P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パドル	H		300	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	丁寧に泳ごう		900	0:15:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	2・6	FR	1E1H		300	0:07:30
3)	S	25	×	6	3	0' 25"	7	FR	H 1本目→顔上げ		450	0:07:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	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

2017/3/18 土曜日
 【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング	キックを打つ	右・左		150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS	フィニッシュの強さでストローク数を減らそう			150	0:03:30
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル	H			300	0:09:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:30
1)	S 100 × 2	3	1' 45"	4	FR	丁寧	に泳ごう			600	0:10:30
2)	S 50 × 2	3	1' 15"	2・6	FR	1E1H				300	0:07:30
3)	S 25 × 6	3	0' 30"	7	FR	H	1本目→顔上げ			450	0:09:00
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	3セット			0:02:00
DW											0:05:00
Total										3000	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

2017/3/18 土曜日

【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										
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング	キックを打つ	右・左	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰		肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS	フィニッシュの強さでストローク数を減らそう		150	0:03:30
P	50 × 6	1	1'30"	7	FR	パドル	H		300	0:09:00
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	E	ゆっくり伸びをとろう		100	0:03:00
1)	S	100 × 2	3	1'55"	4	FR	丁寧に泳ごう		600	0:11:30
2)	S	50 × 2	3	1'15"	2・6	FR	1E1H		300	0:07:30
3)	S	25 × 6	3	0'30"	7	FR	H	1本目→顔上げ	450	0:09:00
		1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	3セット	0:02:00
DW										
									2950	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

2017/3/18 土曜日
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング キックを打つ 右・左	100	0:03:20	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS フィニッシュの強さでストローク数を減らそう	150	0:04:00	
P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:09:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
1)	S 100 × 2	3	2' 05"	4	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:30	
2)	S 50 × 2	3	1' 15"	2・6	FR	1E1H	300	0:07:30	
3)	S 25 × 4	3	0' 35"	7	FR	H 1本目→顔上げ	300	0:07:00	
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							2750	1:24:50	



【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

2017/3/18 土曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

F													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	25	× 4	1	0' 55"	3	スカーリング	キャッチポイントとフィニッシュポイントでスカーリング キックを打つ 右・左				100	0:03:40
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS フィニッシュの強さでストローク数を減らそう				150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 40"	7	FR	パドル H				300	0:10:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう				100	0:03:00
1)	S	100	× 3	2	2' 20"	4	FR	丁寧に泳ごう				600	0:14:00
2)	S	50	× 2	2	1' 30"	2・6	FR	1E1H				200	0:06:00
3)	S	25	× 4	2	0' 40"	7	FR	H 1本目→顔上げ				200	0:05:20
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											2500	1:25:00	