



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

A										
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		
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150	0:03:30		
P	50 × 18	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:13:30		
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	300	0:09:00		
S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1200	0:17:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3650	1:26:00		



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS プルブイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150	0:03:30	
P	50 × 15	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	750	0:12:30	
S	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	300	0:09:00	
S	100 × 12	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							3500	1:27:00	



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00		
S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:06:00		
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	BR	ゆっくり	150	0:04:00		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:27:00		



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

D									
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
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
K	25 × 2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	50		0:02:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150		0:04:00
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150		0:04:00
P	50 × 10	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	500		0:10:00
S	50 × 4	1	1'30"	7	FR	H 頑張ろう	200		0:06:00
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	BR	ゆっくり	150		0:04:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3100		1:26:00



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS プルプイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150	0:04:30
	P	50 × 10	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50
	S	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:06:00
	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	BR	ゆっくり	150	0:04:30
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							2900	1:26:40



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/4/4 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【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	0:07:30
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	
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:05:00	
K	25 × 2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイは脛で挟み腰の位置を高く保つ	150	0:04:30	
P	50 × 10	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:11:40	
S	50 × 3	1	1' 40"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:05:00	
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	BR	ゆっくり	150	0:04:30	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							2650	1:26:10	