



【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

2017/4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと打つ	150	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	プルプイ ドックパドル/P by25 キャッチの感覚	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 12	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ°	150	0:03:30		
1)	S 100 × 1	10	2' 00"	2	FR		1000	0:20:00		
2)	S 50 × 1	10	0' 35"	7	FR	H	500	0:05:50		
		1	5 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	フォーム	300	0:05:30		
DW										0:05:00
Total							3550	1:25:20		



【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

2017/4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと打つ			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	プルブイ	ドックパドル/P by25	キャッチの感覚		150	0:03:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50 × 12	1	1' 10"	2・7	FR	パドル	1E1H			600	0:14:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00
1)	S 100 × 1	8	2' 10"	2	FR					800	0:17:20
2)	S 50 × 1	8	0' 35"	7	FR	H				400	0:04:40
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				0:00:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	フォーム				300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:00



【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

2017/4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打つ	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	プルプイ トックパドル/P by25 キャッチの感覚	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 12	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:15:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3°ストップ°	150	0:04:30		
1)	S 100 × 1	6	2' 20"	2	FR		600	0:14:00		
2)	S 50 × 1	6	0' 40"	7	FR	H	300	0:04:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	フォーム	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							2950	1:24:30		



【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

2017/4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打つ	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'10"	4	FR	プルブイ トックパドル/P by25 キャッチの感覚	150		0:03:30
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 12	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H	600		0:15:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150		0:04:30
1)	S 100 × 1	6	2'20"	2	FR		600		0:14:00
2)	S 50 × 1	6	0'45"	7	FR	H	300		0:04:30
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	フォーム	300		0:06:00
DW									0:05:00
Total							2950		1:25:00



【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

2017/4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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									
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打つ	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	4	FR	プルプイ トックパドル/P by25 キャッチの感覚	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	1'20"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:16:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	5	2'30"	2	FR		500	0:12:30	
2)	S 50 × 1	5	0'50"	7	FR	H	250	0:04:10	
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
S	50 × 5	1	1'05"	2	FR	フォーム	250	0:05:25	
DW									
								0:05:00	
Total							2750	1:25:05	



【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

2017/4/22 土曜日

【泳法注意】
キックと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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと打つ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	プルプイ	ドックパドル/P by25	キャッチの感覚	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 30"	2・7	FR	パドル	1E1H		500	0:15:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2' 30"	2	FR			500	0:12:30
2)	S	50	×	1	5	0' 55"	7	FR	H		250	0:04:35
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	フォーム			200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2600	1:26:05