



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/7/8 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
1)	Drill	25 × 6	1	0'30"	2	FLY	150	0:03:00	
2)	S	50 × 6	1	0'50"	2	FR	300	0:05:00	
3)	S	25 × 6	1	0'30"	2	BA	150	0:03:00	
4)	S	50 × 6	1	0'45"	4	FR	300	0:04:30	
5)	S	25 × 6	1	0'30"	2	BR	150	0:03:00	
6)	S	50 × 6	1	0'40"	5	FR	300	0:04:00	
			1	0'00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00	
	P	50 × 12	1	1'10"	2	FR	600	0:14:00	
	S	100 × 12	1	1'25"	3	FR	1200	0:17:00	
	S	50 × 4	1	1'30"	7	FR	200	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:25:00	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/7/8 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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	300	0:05:30
4)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
5)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	150	0:03:30
6)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		150	0:00:00 スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	
P	50	×	12	1	1' 10"	2	FR	600	0:14:00 パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	
S	100	×	10	1	1' 35"	3	FR	1000	0:15:50 一定ペース	
S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	150	0:04:30 何秒で泳げるか？ 頑張ろう	
DW								0:05:00		
Total								3550	1:25:20	



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/7/8 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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		
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	2 BA		150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4 FR		300	0:05:30
5)	S	25	×	6	1	0' 35"	2 BR		150	0:03:30
6)	S	50	×	6	1	0' 50"	5 FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00
P	50	×	12	1	1' 10"	2 FR		パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:14:00
S	100	×	8	1	1' 45"	3 FR		一定ペース	800	0:14:00
S	50	×	3	1	1' 30"	7 FR		何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/7/8 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										0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
1)	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
2)	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
4)	S	50	× 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
5)	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR		150	0:03:30
6)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00
	P	50	× 12	1	1' 10"	2	FR	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:14:00
	S	100	× 7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	700	0:13:25
	S	50	× 3	1	1' 30"	7	FR	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:04:30
DW										0:05:00
	Total								3250	1:24:55



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2017/7/8 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
1)	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左	150	0:04:00	
2)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
3)	S	25 × 6	1	0'40"	2	BA	150	0:04:00	
4)	S	50 × 6	1	1'00"	4	FR	300	0:06:00	
5)	S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	150	0:04:00	
6)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR	150	0:02:45	
			1	0'00"		1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルブイ	150	0:05:00	
	P	50 × 12	1	1'15"	2	FR ハドル 1E1H E→ストローク数を少なく	600	0:15:00	
	S	100 × 6	1	2'05"	3	FR 一定ペース	600	0:12:30	
	S	50 × 3	1	1'30"	7	FR 何秒で泳げるか？ 頑張ろう	150	0:04:30	
DW									0:05:00
Total							3000	1:25:45	



2017/7/8 土曜日

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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		
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	100 0:03:00	
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00	
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA		100 0:03:00	
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR		300 0:06:30	
5)	S	25	×	4	1	0' 45"	2	BR		100 0:03:00	
6)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR		150 0:03:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		150	0:05:00	スカーリング 背面腰の位置 プルプイ	
P	50	×	12	1	1' 15"	2	FR	600	0:15:00	パドル 1E1H E→ストローク数を少なく	
S	100	×	6	1	2' 15"	3	FR	600	0:13:30	一定ペース	
S	50	×	3	1	1' 40"	7	FR	150	0:05:00	何秒で泳げるか？ 頑張ろう	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:30	