



【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

2017/11/16 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リハビリ-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:05:20	
1)	S 100 × 1	5	2'00"	2	FR	E 大きいストローク	500	0:10:00	
2)	S 50 × 1	5	1'30"	7	FR	H 頑張ろう	250	0:07:30	
		1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0'35"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150	0:03:30	
P	50 × 3	6	0'35"	7	FR	パドル H	900	0:10:30	
		1	5	0'35"		セットレスト45"		0:02:55	
S	75 × 10	1	1'30"	9-2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ	750	0:15:00	
S	50 × 3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:26:15	



【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

2017/11/16 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リハビリ-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をか	200	0:05:20		
1)	S 100 × 1	5	2' 00"	2	FR	E 大きいストローク	500	0:10:00		
2)	S 50 × 1	5	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	250	0:07:30		
		1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150	0:03:30		
P	50 × 3	5	0' 40"	7	FR	パドル H	750	0:10:00		
		1	4	0' 40"		セットレスト45"		0:02:40		
S	75 × 10	1	1' 40"	9・2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ	750	0:16:40		
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
DW								0:05:00		
Total							3400	1:27:40		



【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

2017/11/16 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

C												
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 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく		200	0:06:00
1)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	E 大きいストローク		400	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	1'30"	7	FR	H 頑張ろう		200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	3	5	0'45"	7	FR	パドル H		750	0:11:15
				1	4	0'45"			セットレスト45"			0:03:00
	S	75	×	10	1	1'40"	9-2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ		750	0:16:40
	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:27:25



【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

2017/11/16 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:06:00	
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	2	FR	E 大きいストローク	400	0:08:00	
2)	S 50 × 1	4	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	200	0:06:00	
		1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150	0:04:00	
P	50 × 3	5	0' 50"	7	FR	パドル H	750	0:12:30	
		1	4	0' 50"		セットレスト45"		0:03:20	
S	75 × 8	1	1' 45"	9・2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ	600	0:14:00	
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:20	



【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

2017/11/16 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:06:00		
1)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	E 大きいストローク	300	0:06:30		
2)	S	50 × 1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	150	0:04:30		
		1 2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	100	0:02:40		
	P	50 × 3	5	0' 55"	7	FR	パドル H	750	0:13:45		
		1 4	0' 55"				セットレスト45"		0:03:40		
	S	75 × 8	1	2' 00"	9-2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ	600	0:16:00		
	S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30		
DW											
									0:05:00		
Total								2900	1:27:05		



【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

2017/11/16 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:05:00
	Drill	50 × 4	1	1' 40"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200		0:06:40
1)	S	100 × 1	3	2' 20"	2	FR	E 大きいストローク	300		0:07:00
2)	S	50 × 1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう	150		0:04:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとって泳ごう	150		0:04:30
	P	50 × 3	4	1' 00"	7	FR	パドル H	600		0:12:00
			1	1' 00"			セットレスト45"			0:03:00
	S	75 × 6	1	2' 10"	9+2	FR	奇数→スタート25m顔上げ 偶数→ラスト10mダッシュ	450		0:13:00
	S	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	150		0:03:45
DW										0:05:00
	Total							2650		1:26:55