



【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

2017/11/7 火曜日  
【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	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR・BA・BR FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手横横呼吸右/左by25	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:03:00	
	S	200 × 5	1	3' 00"	2~4	FR ビルトアップ	1000	0:15:00	
	P	50 × 3	1	1' 00"	2~4	FR DPS ハドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする	150	0:03:00	
	P	50 × 8	1	1' 15"	7	FR ハドル H	400	0:10:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho E	100	0:03:00	
	S	50 × 8	1	1' 15"	7	FR H キックを強く打とう	400	0:10:00	
	S	400 × 1	1	6' 00"	2	FR ゆっくりと大きく泳ごう	400	0:06:00	
	D・S・K・S	25 × 16	1	0' 30"	2・4・9	FR D→ダッシュ顔上げ K→6サイト	400	0:08:00	
DW									0:05:00
	Total						3650		1:26:30



【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

2017/11/7 火曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸右/左by25	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:03:30		
S	200 × 5	1	3' 15"	2~4	FR	ビルトアップ	1000	0:16:15		
P	50 × 3	1	1' 10"	2~4	FR	DPS パドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする	150	0:03:30		
P	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
S	50 × 6	1	1' 15"	7	FR	H キックを強く打とう	300	0:07:30		
S	400 × 1	1	7' 00"	2	FR	ゆっくりと大きく泳ごう	400	0:07:00		
D・S・K・S	25 × 16	1	0' 35"	2・4・9	FR	D→ダッシュ顔上げ K→6サイド	400	0:09:20		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:35		



【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

2017/11/7 火曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
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	片手板片手横横呼吸右/左by25	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00		
S	200 × 4	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	800	0:14:00		
P	50 × 3	1	1' 10"	2~4	FR	DPS パドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする	150	0:03:30		
P	50 × 6	1	1' 20"	7	FR	パドル H	300	0:08:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
S	50 × 6	1	1' 20"	7	FR	H キックを強く打とう	300	0:08:00		
S	300 × 1	1	5' 30"	2	FR	ゆっくりと大きく泳ごう	300	0:05:30		
D・S・K	25 × 16	1	0' 40"	2・4・9	FR	D→ダッシュ顔上げ K→6サイト	400	0:10:40		
DW										0:05:00
Total							3150	1:27:10		



【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

2017/11/7 火曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
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	片手板片手横横呼吸右/左by25	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる	150		0:04:00
S	200 × 4	1	3' 45"	2~4	FR	ビルトアップ	800		0:15:00
P	50 × 3	1	1' 10"	2~4	FR	DPS パドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする	150		0:03:30
P	50 × 6	1	1' 20"	7	FR	パドル H	300		0:08:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100		0:03:00
S	50 × 6	1	1' 20"	7	FR	H キックを強く打とう	300		0:08:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくりと大きく泳ごう	200		0:04:00
D・S・K・S	25 × 16	1	0' 40"	2・4・9	FR	D→ダッシュ顔上げ K→6サイト	400		0:10:40
DW									0:05:00
Total							3050		1:26:40



【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

2017/11/7 火曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 40"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	200 × 1	1	4' 15"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:15
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸右/左by25				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる				150	0:04:30
	S	200 × 4	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				800	0:16:00
	P	50 × 3	1	1' 20"	2~4	FR	DPS パドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする				150	0:04:00
	P	50 × 5	1	1' 30"	7	FR	パドル H				250	0:07:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E				100	0:03:00
	S	50 × 5	1	1' 30"	7	FR	H キックを強く打とう				250	0:07:30
	S	200 × 1	1	4' 15"	2	FR	ゆっくりと大きく泳ごう				200	0:04:15
	D・S・K・S	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	D→ダッシュ顔上げ K→6サイド				300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:27:30



【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

2017/11/7 火曜日

【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	S	25 × 12	1	0' 45"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00 0:09:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手横横呼吸右/左by25			150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックとストロークのタイミングを合わせる			150	0:04:30
	S	200 × 3	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			600	0:13:30
	P	50 × 3	1	1' 30"	2~4	FR	DPS ハドル ストローク数を減らしながらタイムを速くする			150	0:04:30
	P	50 × 4	1	1' 45"	7	FR	ハドル H			200	0:07:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
	S	50 × 4	1	1' 45"	7	FR	H キックを強く打とう			200	0:07:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2	FR	ゆっくりと大きく泳ごう			200	0:04:30
	D・S・K・S	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	D→ダッシュ顔上げ K→6サイト			300	0:09:00
DW											0:05:00
Total										2550	1:26:30