



【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

2017/12/21 木曜日  
 【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 |
| 1)    | S     | 50 × 6  | 1     | 0' 55" | 2  | FR     |  | 300  |  | 0:05:30 |
| 2)    | S     | 50 × 6  | 1     | 0' 50" | 3  | FR     |  | 300  |  | 0:05:00 |
| 3)    | S     | 50 × 6  | 1     | 0' 40" | 5  | FR     |  | 300  |  | 0:04:00 |
|       |       |         | 1 2   | 0' 30" |    |        | 1)→2)→3)レスト30"                         |      |  | 0:01:00 |
|       | Drill | 50 × 3  | 1     | 1' 10" | 2  | FR     | 片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック | 150  |  | 0:03:30 |
|       | S     | 100 × 6 | 1     | 1' 25" | 4  | FR     | キックとのタイミングを合わせよう                       | 600  |  | 0:08:30 |
|       | Drill | 25 × 6  | 1     | 0' 50" | 3  | スカーリング | プルプイ 様々な位置でスカーリング                      | 150  |  | 0:05:00 |
| 1)    | P     | 50 × 1  | 3     | 0' 35" | 7  | FR     | ハドル H                                  | 150  |  | 0:01:45 |
| 2)    | P     | 50 × 3  | 3     | 0' 45" | 5  | FR     | ハドル                                    | 450  |  | 0:06:45 |
| 3)    | P     | 50 × 3  | 3     | 0' 50" | 3  | FR     |  | 450  |  | 0:07:30 |
|       |       |         | 1 2   | 1' 00" |    |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'               |      |  | 0:02:00 |
|       | S     | 100 × 6 | 1     | 1' 25" | 4  | FR     | キックとのタイミングを合わせよう                       | 600  |  | 0:08:30 |
|       | S     | 50 × 6  | 1     | 1' 15" | 7  | FR     | H スピートを出そう                             | 300  |  | 0:07:30 |
|       | S     | 100 × 3 | 1     | 1' 50" | 2  | FR     | ゆっくり丁寧に                                | 300  |  | 0:05:30 |
| DW    |       |         |       |        |    |        |  |      |  | 0:05:00 |
| Total |       |         |       |        |    |        |  | 4050 |  | 1:27:00 |



【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

2017/12/21 木曜日  
 【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 |         |
| 1)    | S | 50  | × 6   | 1  | 0' 55" | 2      | FR       |  |  | 300     | 0:05:30 |
| 2)    | S | 50  | × 6   | 1  | 0' 50" | 3      | FR       |  |  | 300     | 0:05:00 |
| 3)    | S | 50  | × 6   | 1  | 0' 45" | 5      | FR       |  |  | 300     | 0:04:30 |
|       |   |     |       | 1  | 2      | 0' 30" |          |  |  |         | 0:01:00 |
| Drill | S | 50  | × 3   | 1  | 1' 10" | 2      | FR       | 1)→2)→3)レスト30"<br>片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック |  | 150     | 0:03:30 |
|       | S | 100 | × 6   | 1  | 1' 35" | 4      | FR       | キックとのタイミングを合わせよう   |  | 600     | 0:09:30 |
| Drill | S | 25  | × 6   | 1  | 0' 50" | 3      | スカーリング   | プルプイ 様々な位置でスカーリング  |  | 150     | 0:05:00 |
| 1)    | P | 50  | × 1   | 3  | 0' 40" | 7      | FR       | パドル H  |  | 150     | 0:02:00 |
| 2)    | P | 50  | × 3   | 3  | 0' 50" | 5      | FR       | パドル  |  | 450     | 0:07:30 |
| 3)    | P | 50  | × 3   | 3  | 0' 55" | 3      | FR       |  |  | 450     | 0:08:15 |
|       |   |     |       | 1  | 2      | 1' 00" |          | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'                                 |  |         | 0:02:00 |
|       | S | 100 | × 6   | 1  | 1' 35" | 4      | FR       | キックとのタイミングを合わせよう   |  | 600     | 0:09:30 |
|       | S | 50  | × 4   | 1  | 1' 15" | 7      | FR       | H スピードを出そう   |  | 200     | 0:05:00 |
|       | S | 100 | × 2   | 1  | 2' 00" | 2      | FR       | ゆっくり丁寧に  |  | 200     | 0:04:00 |
| DW    |   |     |       |    |        |        |          |  |  |         | 0:05:00 |
| Total |   |     |       |    |        |        |          |  |  | 3850    | 1:27:15 |



【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

2017/12/21 木曜日  
【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 |         |
| 1)    | S | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2  | FR       |  | 300     | 0:06:00 |
| 2)    | S | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 3  | FR       |  | 300     | 0:05:30 |
| 3)    | S | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 5  | FR       |  | 300     | 0:05:00 |
|       |   |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |    |          | 1)→2)→3)レスト30"                         |         | 0:01:00 |
| Drill |   | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2  | FR       | 片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック | 150     | 0:04:00 |
|       | S | 100 | ×   | 4     | 1  | 1' 45" | 4  | FR       | キックとのタイミングを合わせよう                       | 400     | 0:07:00 |
| Drill |   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 3  | スカーリング   | プルプイ 様々な位置でスカーリング                      | 150     | 0:05:00 |
| 1)    | P | 50  | ×   | 1     | 3  | 0' 45" | 7  | FR       | ハドル H                                  | 150     | 0:02:15 |
| 2)    | P | 50  | ×   | 3     | 3  | 0' 50" | 5  | FR       | ハドル                                    | 450     | 0:07:30 |
| 3)    | P | 50  | ×   | 3     | 3  | 0' 55" | 3  | FR       |  | 450     | 0:08:15 |
|       |   |     |     | 1     | 2  | 1' 00" |    |          | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'               |         | 0:02:00 |
|       | S | 100 | ×   | 4     | 1  | 1' 45" | 4  | FR       | キックとのタイミングを合わせよう                       | 400     | 0:07:00 |
|       | S | 50  | ×   | 4     | 1  | 1' 30" | 7  | FR       | H スピードを出そう                             | 200     | 0:06:00 |
|       | S | 100 | ×   | 2     | 1  | 2' 00" | 2  | FR       | ゆっくり丁寧に                                | 200     | 0:04:00 |
| DW    |   |     |     |       |    |        |    |          |  |         | 0:05:00 |
| Total |   |     |     |       |    |        |    |          |  | 3450    | 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

2017/12/21 木曜日  
【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  |   |         |       |        |    |        |  |      |         |
| 1)    | S | 50 × 6  | 1     | 1' 00" | 2  | FR     |  | 300  | 0:10:00 |
| 2)    | S | 50 × 6  | 1     | 0' 55" | 3  | FR     |  | 300  | 0:06:00 |
| 3)    | S | 50 × 3  | 1     | 0' 50" | 5  | FR     |  | 150  | 0:05:30 |
|       |   |         | 1     | 0' 30" |    |        | 1)→2)→3)レスト30"                         |      | 0:01:00 |
| Drill | S | 50 × 3  | 1     | 1' 20" | 2  | FR     | 片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック | 150  | 0:04:00 |
|       | S | 100 × 4 | 1     | 1' 55" | 4  | FR     | キックとのタイミングを合わせよう                       | 400  | 0:07:40 |
| Drill | S | 25 × 6  | 1     | 0' 50" | 3  | スカーリング | プルプイ 様々な位置でスカーリング                      | 150  | 0:05:00 |
| 1)    | P | 50 × 1  | 3     | 0' 45" | 7  | FR     | ハドル H                                  | 150  | 0:02:15 |
| 2)    | P | 50 × 3  | 3     | 0' 55" | 5  | FR     | ハドル                                    | 450  | 0:08:15 |
| 3)    | P | 50 × 3  | 3     | 1' 00" | 3  | FR     |  | 450  | 0:09:00 |
|       |   |         | 1     | 1' 00" |    |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'               |      | 0:02:00 |
|       | S | 100 × 4 | 1     | 1' 55" | 4  | FR     | キックとのタイミングを合わせよう                       | 400  | 0:07:40 |
|       | S | 50 × 4  | 1     | 1' 30" | 7  | FR     | H スピートを出そう                             | 200  | 0:06:00 |
|       | S | 100 × 2 | 1     | 2' 00" | 2  | FR     | ゆっくり丁寧に                                | 200  | 0:04:00 |
| DW    |   |         |       |        |    |        |  |      |         |
|       |   |         |       |        |    |        |  | 3300 | 1:25:50 |
| Total |   |         |       |        |    |        |  |      |         |



【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

2017/12/21 木曜日  
【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  |        |         |       |       |        |  |                          |      |  |         |
| 1)    | S      | 50 × 6  | 1     | 1'05" | 2      | FR                                     |                          | 300  |  | 0:10:00 |
| 2)    | S      | 50 × 6  | 1     | 1'00" | 3      | FR                                     |                          | 300  |  | 0:06:30 |
| 3)    | S      | 50 × 3  | 1     | 0'55" | 5      | FR                                     |                          | 150  |  | 0:06:00 |
|       |        |         | 1     | 0'30" |        |  | 1)→2)→3)レスト30"           |      |  | 0:02:45 |
| Drill | 50 × 3 | 1       | 1'30" | 2     | FR     | 片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック | 150                      |      |  | 0:01:00 |
|       | S      | 100 × 4 | 1     | 2'05" | 4      | FR                                     | キックとのタイミングを合わせよう         | 400  |  | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1       | 0'55" | 3     | スカーリング | プルプイ 様々な位置でスカーリング                      | 150                      |      |  | 0:08:20 |
| 1)    | P      | 50 × 1  | 3     | 0'55" | 7      | FR                                     | ハドル H                    | 150  |  | 0:05:30 |
| 2)    | P      | 50 × 2  | 3     | 1'00" | 5      | FR                                     | ハドル                      | 300  |  | 0:02:45 |
| 3)    | P      | 50 × 3  | 3     | 1'05" | 3      | FR                                     |                          | 450  |  | 0:06:00 |
|       |        |         | 1     | 1'00" |        |  | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' |      |  | 0:09:45 |
|       | S      | 100 × 3 | 1     | 2'05" | 4      | FR                                     | キックとのタイミングを合わせよう         | 300  |  | 0:02:00 |
|       | S      | 50 × 4  | 1     | 1'30" | 7      | FR                                     | H スピードを出そう               | 200  |  | 0:06:15 |
|       | S      | 100 × 2 | 1     | 2'10" | 2      | FR                                     | ゆっくり丁寧に                  | 200  |  | 0:06:00 |
| 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

2017/12/21 木曜日

【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 |
| 1)    | S | 50  | × 6   | 1  | 1' 15" | 2      | FR       | 300  |  | 0:07:30 |
| 2)    | S | 50  | × 6   | 1  | 1' 10" | 3      | FR       | 300  |  | 0:07:00 |
| 3)    | S | 50  | × 3   | 1  | 1' 05" | 5      | FR       | 150  |  | 0:03:15 |
|       |   |     |       | 1  | 2      | 0' 30" |          |      |  | 0:01:00 |
| Drill |   | 50  | × 3   | 1  | 1' 30" | 2      | FR       | 150  | 1)→2)→3)レスト30"<br>片手前右/左by25 右手キャッチ時に右脚キック/左手キャッチ時に左脚キック | 0:04:30 |
|       | S | 100 | × 4   | 1  | 2' 15" | 4      | FR       | 400  | キックとのタイミングを合わせよう   | 0:09:00 |
| Drill |   | 25  | × 6   | 1  | 1' 00" | 3      | スカーリング   | 150  | プルプイ 様々な位置でスカーリング  | 0:06:00 |
| 1)    | P | 50  | × 1   | 3  | 1' 00" | 7      | FR       | 150  | ハドル H  | 0:03:00 |
| 2)    | P | 50  | × 2   | 3  | 1' 05" | 5      | FR       | 300  | ハドル  | 0:06:30 |
| 3)    | P | 50  | × 3   | 3  | 1' 10" | 3      | FR       | 450  |  | 0:10:30 |
|       |   |     |       | 1  | 2      | 1' 00" |          |      | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'                                 | 0:02:00 |
|       | S | 100 | × 2   | 1  | 2' 15" | 4      | FR       | 200  | キックとのタイミングを合わせよう   | 0:04:30 |
|       | S | 50  | × 2   | 1  | 1' 30" | 7      | FR       | 100  | H スピートを出そう   | 0:03:00 |
|       | S | 100 | × 2   | 1  | 2' 15" | 2      | FR       | 200  | ゆっくり丁寧に  | 0:04:30 |
| DW    |   |     |       |    |        |        |          |      |  | 0:05:00 |
| Total |   |     |       |    |        |        |          | 2850 |  | 1:27:15 |