



【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

2017/12/3 日曜日
 【泳法注意】
 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×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3	300	0:07:30		
P	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	ハトル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:09:00		
P	200 × 3	1	3' 10"	3	FR	1/3呼吸	600	0:09:30		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
1)	S 100 × 1	7	1' 10"	7	FR	頑張ろう	700	0:08:10		
2)	S 150 × 1	7	3' 10"	2	FR	E 疲れをとるように泳ごう	1050	0:22:10		
		1	0' 00"					0:00:00		
DW										0:05:00
Total							4000	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

2017/12/3 日曜日
 【泳法注意】
 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×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 6	1	1'15"	2	FR	片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横 左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3	300	0:07:30		
P	50 × 12	1	0'50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:10:00		
P	200 × 3	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:30		
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
1)	S 100 × 1	6	1'20"	7	FR	頑張ろう	600	0:08:00		
2)	S 150 × 1	6	3'10"	2	FR	E 疲れをとるように泳ごう	900	0:19:00		
		1	0'00"					0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3750	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

2017/12/3 日曜日
 【泳法注意】
 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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3			300	0:08:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう			600	0:11:00
	P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸			600	0:11:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	1' 25"	7	FR	頑張ろう			500	0:07:05
2)	S	150	×	1	5	3' 15"	2	FR	E 疲れをとるように泳ごう			750	0:16:15
				1	1	0' 00"							0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3500	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

2017/12/3 日曜日
 【泳法注意】
 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×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3	300	0:08:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:12:00	
P	200 × 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	5	1' 35"	7	FR	頑張ろう	500	0:07:55	
2)	S 150 × 1	5	3' 25"	2	FR	E 疲れをとるように泳ごう	750	0:17:05	
		1	0' 00"					0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	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

2017/12/3 日曜日
 【泳法注意】
 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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3	300	0:09:00	
P	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:13:00	
P	200 × 2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	4	1' 45"	7	FR	頑張ろう	400	0:07:00	
2)	S 150 × 1	4	3' 45"	2	FR	E 疲れをとるように泳ごう	600	0:15:00	
		1	0' 00"					0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3050	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

2017/12/3 日曜日

【泳法注意】
 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	25	× 12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00		
S	100	× 3	1	2'20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00		
Drill	50	× 6	1	1'30"	2	FR 片手前 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸 by25×3 片手横左手入水右呼吸/右手入水左呼吸 by25×3	300	0:09:00		
P	50	× 12	1	1'15"	3	FR ハドル 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意して泳ごう	600	0:15:00		
P	200	× 2	1	4'45"	3	FR 1/3呼吸	400	0:09:30		
K	50	× 2	1	1'45"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30		
1)	S	100	× 1	3	2'00"	7	FR 頑張ろう	300	0:06:00	
2)	S	150	× 1	3	4'00"	2	FR E 疲れをとるように泳ごう	450	0:12:00	
			1	1	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total							2750	1:26:00		