



【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

2017/12/12 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	150	0:05:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
19 2)	P	100	×	1	8	1' 10"	7	FR	バトル H	800	0:09:20	
	P	50	×	1	8	1' 30"	1	FR	バトル E	400	0:12:00	
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる	200	0:04:40	
	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	E/Hby50 後半を速く泳ごう	800	0:11:20	
	S	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H	300	0:08:00	
	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30	
DW											0:05:00	
Total											3750	1:26:50



【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

2017/12/12 火曜日
 【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	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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で				150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
19 2)	P	100	×	1	7	1' 20"	7	FR	パドル H				700	0:09:20
	P	50	×	1	7	1' 30"	1	FR	パドル E				350	0:10:30
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット					0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる				200	0:04:40
	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	E/Hby50 後半を速く泳ごう				700	0:11:05
	S	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H				300	0:08:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00		
Total											3500	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

2017/12/12 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 55"	2	スカーリング 様々な位置で	150	0:05:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
19	P	100 × 1	6	1' 25"	7	FR パドル H	600	0:08:30		
2)	P	50 × 1	6	1' 35"	1	FR パドル E	300	0:09:30		
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる	200	0:05:00		
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR E/Hby50 後半を速く泳ごう	600	0:10:30		
	S	50 × 6	1	1' 20"	2・7	FR 1E1H	300	0:08:00		
	S	100 × 2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
	Total						3250	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

2017/12/12 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

D												
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 0:07:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 55"	2	スカーリング	様々な位置で				150	0:05:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
19 2)	P	100 × 1	6	1' 35"	7	FR	パドル H				600	0:09:30
	P	50 × 1	6	1' 35"	1	FR	パドル E				300	0:09:30
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット					0:00:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ファイニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる				150	0:04:00
	S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	E/Hby50 後半を速く泳ごう				600	0:11:30
	S	50 × 6	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H				300	0:08:00
	S	100 × 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3150	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

2017/12/12 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

E															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	様々な位置で					100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ					150	0:04:00
19 2)	P	100	×	1	5	1' 45"	7	FR	バトル H					500	0:08:45
	P	50	×	1	5	1' 45"	1	FR	バトル E					250	0:08:45
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット						0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く					100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる					150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	E/Hby50 後半を速く泳ごう					500	0:10:25
	S	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H					300	0:09:00
	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう					200	0:04:20
DW													0:05:00		
Total												2850	1:25:45		



【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

2017/12/12 火曜日

【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	S	25	×	12	1	0' 45"	2					FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	様々な位置で				100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
19 2)	P	100	×	1	4	1' 55"	7	FR	パドル H				400	0:07:40
	P	50	×	1	4	1' 45"	1	FR	パドル E				200	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット					0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 ファイニッシュを強くし後方に水しぶきを上げる				150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	E/Hby50 後半を速く泳ごう				500	0:11:15
	S	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H				300	0:09:00
	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:40
DW														0:05:00
	Total												2700	1:26:35