



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:05:00	
	P	50 × 4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200	0:04:00	
	P	100 × 8	1	1' 45"	7-2	FR	パドル 1H1E	800	0:14:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	200	0:04:40	
1)	S	100 × 1	6	1' 20"	5	FR		600	0:08:00	
2)	S	100 × 1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00	
3)	S	50 × 1	6	0' 30"	7	FR	H	300	0:03:00	
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:05:00
	S・K・S・D	25 × 8	1	0' 30"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							3750		1:27:10



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる	200	0:05:00	
	P	50 × 4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200	0:04:00	
	P	100 × 6	1	1' 50"	7・2	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	200	0:05:00	
1)	S	100 × 1	6	1' 30"	5	FR		600	0:09:00	
2)	S	100 × 1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00	
3)	S	50 × 1	6	0' 35"	7	FR	H	300	0:03:30	
			1	5	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:05:00
	S・K・S・D	25 × 8	1	0' 30"	2・4・9	FR	K→12サイド D→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							3550		1:27:00



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日  
 【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	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:05:00	
	P	50 × 4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200	0:04:00	
	P	100 × 6	1	2' 00"	7・2	FR	パドル 1H1E	600	0:12:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	200	0:05:00	
1)	S	100 × 1	5	1' 40"	5	FR		500	0:08:20	
2)	S	100 × 1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50	
3)	S	50 × 1	5	0' 40"	7	FR	H	250	0:03:20	
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:04:00
	S・K・S・D	25 × 8	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40	
DW										0:05:00
	Total							3300		1:26:40



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日  
 【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	ビルドアップ	200		0:04:00
Drill	50 × 4	1	1'15"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる	200		0:05:00
P	50 × 4	1	1'00"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200		0:04:00
P	100 × 6	1	2'10"	7・2	FR	パドル 1H1E	600		0:13:00
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	150		0:04:00
1)	S	100 × 1	5	1'50"	5	FR		500	0:09:10
2)	S	100 × 1	5	2'15"	2	FR	E	500	0:11:15
3)	S	50 × 1	5	0'45"	7	FR	H	250	0:03:45
		1	4	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:04:00
S・K・S・D	25 × 8	1	0'35"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200		0:04:40
DW									0:05:00
Total							3200		1:26:50



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日  
 【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
	S	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1'30"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:06:00
	P	50 × 4	1	1'05"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200	0:04:20
	P	100 × 6	1	2'20"	7-2	FR	パドル 1H1E	600	0:14:00
	S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	150	0:04:30
1)	S	100 × 1	4	2'00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100 × 1	4	2'20"	2	FR	E	400	0:09:20
3)	S	50 × 1	4	0'50"	7	FR	H	200	0:03:20
			1 3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
	S・K・S・D	25 × 8	1	0'40"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20
DW									0:05:00
	Total							2950	1:26:50



【テーマ】  
 基礎期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2018/1/21 日曜日

【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	0:07:30
	S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	50 × 4	1	1' 40"	3	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:06:40	
	P	50 × 4	1	1' 15"	3~6	FR	パドル DPS ストローク数を数えて減らしていく	200	0:05:00	
	P	100 × 6	1	2' 30"	7-2	FR	パドル 1H1E	600	0:15:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	150	0:04:30	
1)	S	100 × 1	3	2' 10"	5	FR		300	0:06:30	
2)	S	100 × 1	3	2' 25"	2	FR	E	300	0:07:15	
3)	S	50 × 1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45	
			1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	S・K・S・D	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00	
DW										0:05:00
	Total							2700		1:26:10