



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/2/17 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク 最後まで水を押しそう	150	0:03:30		
S	100 × 10	1	1' 25"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！	1000	0:14:10		
1) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れない ファイニッシュを強く 後方に水しぶきを出す	100	0:03:00		
P	50 × 10	1	1' 15"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？	500	0:12:30		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00		
1) S	25 × 6	2	0' 30"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	300	0:06:00		
2) S	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00		
3) S	100 × 3	2	1' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:09:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3500	1:26:10		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/2/17 土曜日
 【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								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク 最後まで水を押しそう	150	0:03:30	
S	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！	800	0:12:40	
1) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング°	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れない フィニッシュを強く 後方に水しぶきを出す	100	0:03:00	
P	50 × 8	1	1' 30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？	400	0:12:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°	100	0:03:00	
1) S	25 × 6	2	0' 30"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	300	0:06:00	
2) S	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00	
3) S	100 × 3	2	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:25:10	



【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2018/2/17 土曜日
【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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク 最後まで水を押しそう				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！				600	0:10:30	
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れない フィニッシュを強く 後方に水しぶきを出す				100	0:03:00
	P	50	×	8	1	1'30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？				400	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ				100	0:03:00
1)	S	25	×	6	2	0'35"	2-4-6	FR	DES3本ずつ				300	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H				200	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											2900	1:25:00		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク 最後まで水を押そう	150	0:04:00		
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！	600	0:11:30		
1)	Drill	0 × 1	3 1'00"	3	スカーリング°	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2)	Drill	0 × 1	3 1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
	Drill	50 × 2	1 1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れない フィニッシュを強く 後方に水しぶきを出す	100	0:03:00		
	P	50 × 7	1 1'30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？	350	0:10:30		
	S	25 × 6	1 0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
	KD	25 × 4	1 0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°	100	0:03:00		
1)	S	25 × 6	2 0'35"	2-4-6	FR	DES3本ずつ	300	0:07:00		
2)	S	50 × 2	2 0'50"	6	FR	H	200	0:03:20		
3)	S	100 × 3	2 2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00		
		1 1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							2850	1:25:50		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/2/17 土曜日
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク 最後まで水を押そう	150	0:04:30		
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！	600	0:12:30		
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れ フィニッシュを強く 後方に水しぶきを出す	100	0:03:00	
	P	50 × 6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？	300	0:09:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00	
1)	S	25 × 6	2	0' 40"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	300	0:08:00	
2)	S	50 × 2	2	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40	
3)	S	100 × 2	2	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:40	
		1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										
										0:05:00
	Total						2600	1:24:50		



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2018/2/17 土曜日

【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	50	×	6	1	1'15"	2	FR			300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク 最後まで水を押し		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように！		400	0:09:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持して肘は水中に入れない ファイニッシュを強く 後方に水しぶきを出す		100	0:03:00
	P	50	×	6	1	1'45"	7	FR	パドル H 何秒で泳げるか？		300	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		100	0:03:00
1)	S	25	×	6	2	0'45"	2・4・6	FR	DES3本ずつ		300	0:09:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2400	1:25:50