



【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

2018/2/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:10:00 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300		0:04:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 臀筋を使おう	100		0:03:00
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	100		0:02:30
1)	S	200 × 1	3	3' 20"	3	FR		600		0:10:00
2)	S	200 × 1	3	3' 10"	4	FR		600		0:09:30
3)	S	200 × 1	3	3' 00"	4	FR		600		0:09:00
4)	S	200 × 1	3	2' 50"	5	FR		600		0:08:30
			1	2' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:02:00
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
1)	P	50 × 3	2	0' 55"	2	FR	ハドル 丁寧に	300		0:05:30
2)	P	50 × 1	2	0' 45"	5	FR		100		0:01:30
3)	P	50 × 1	2	0' 35"	7	FR	H	100		0:01:10
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
	Total							3850		1:27:40



【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

2018/2/25 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 臀筋を使おう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	2	3' 40"	3	FR		400	0:07:20
2)	S	200	×	1	2	3' 30"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	1	2	3' 20"	4	FR		400	0:06:40
4)	S	200	×	1	2	3' 10"	5	FR		400	0:06:20
				1	1	1' 00"					0:01:00
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
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
3)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											
Total									3400	1:26:50	



【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

2018/2/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25 臀筋を使おう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3'50"	3	FR		400	0:07:40
2)	S	200	×	1	2	3'40"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	200	×	1	2	3'30"	4	FR		400	0:07:00
4)	S	200	×	1	2	3'20"	5	FR		400	0:06:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スクーリング	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
1)	P	50	×	4	2	1'00"	2	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	0'50"	5	FR		100	0:01:40
3)	P	50	×	1	2	0'40"	7	FR	H	100	0:01:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	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

2018/2/25 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 臀筋を使おう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	2	4'00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	200	×	1	2	3'50"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	200	×	1	2	3'40"	4	FR		400	0:07:20
4)	S	200	×	1	2	3'30"	5	FR		400	0:07:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
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
1)	P	50	×	4	2	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	0'55"	5	FR		100	0:01:50
3)	P	50	×	1	2	0'45"	7	FR	H	100	0:01:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:50



【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

2018/2/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

E															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR						300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう					150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 臀筋を使おう					150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸					150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4'20"	3	FR						400	0:08:40
2)	S	200	×	1	2	4'10"	4	FR						400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2'00"	4	FR						200	0:04:00
4)	S	100	×	1	2	1'55"	5	FR						200	0:03:50
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'						0:01:00
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
1)	P	50	×	4	2	1'05"	2	FR	パドル 丁寧に					400	0:08:40
2)	P	50	×	1	2	1'00"	5	FR						100	0:02:00
3)	P	50	×	1	2	0'50"	7	FR	H					100	0:01:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
DW													0:05:00		
Total												2850	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

2018/2/25 日曜日

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 臀筋を使おう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	2	4'40"	3	FR		400	0:09:20
2)	S	200	×	1	2	4'30"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2'10"	4	FR		200	0:04:20
4)	S	100	×	1	2	2'05"	5	FR		200	0:04:10
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
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
1)	P	50	×	3	2	1'15"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:30
2)	P	50	×	1	2	1'05"	5	FR		100	0:02:10
3)	P	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:27:00