



【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

2018/5/19 土曜日  
 【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	50 × 6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
S	200 × 1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0'45"	2	ドックパドル	プルプイ キャッチ肘上げ			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
S	100 × 8	1	1'35"	4	FR	一定のペース			800	0:12:40
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミングを合わせる 入水手前で一度止めてキャッチとのタイミングを合わせる			150	0:03:30
1)	S 50 × 3	2	1'00"	2・4・6	FR	DES			300	0:06:00
2)	S 50 × 3	2	1'10"		FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう			300	0:07:00
3)	S 100 × 1	2	2'00"		FR	E			200	0:04:00
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
P	100 × 4	1	1'45"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			400	0:07:00
1)	P 25 × 4	2	0'45"	7	FR	パドル H			200	0:06:00
2)	S 50 × 3	2	0'55"	2	FR	フォーム			300	0:05:30
		1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:10



【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

2018/5/19 土曜日  
 【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													0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	トックパドル	プルブイ	キャッチ肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リハビリストップ 左右のストロークのタイミングを合わせる 入水手前で一度止めてキャッチとのタイミングを合わせる			150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1'20"		FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう			300	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"		FR	E			200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	P	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			300	0:06:00
1)	P	25	×	4	2	0'45"	7	FR	パドル H			200	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR	フォーム			300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:26:00



【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

2018/5/19 土曜日  
 【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	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	25	×	6	1	0'45"	2	トックパドル	プルプイ	キャッチ肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	左右のストロークのタイミングを合わせる 入水手前で一度止めてキャッチとのタイミングを合わせる		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1'20"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう		300	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	P	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
1)	P	25	×	4	2	0'45"	7	FR	パドル	H		200	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR	フォーム			300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'			0:01:00
DW													0:05:00
Total												3150	1:27:00



【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

2018/5/19 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルブイ キャッチ肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミングを合わせる 入水手前で一度止めてキャッチとのタイミングを合わせる		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	DES		300	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか? 頑張ろう		200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		300	0:06:30
1)	P	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	フォーム		300	0:07:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2850	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

2018/5/19 土曜日

【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	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	25	×	6	1	0'50"	2	ドックハドル	プルプイ キャッチ肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックハドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース		400	0:09:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	リハビリストップ 左右のストロークのタイミングを合わせる 入水手前で一度止めてキャッチとのタイミングを合わせる		100	0:03:00
1)	S	50	×	3	2	1'20"	2・4・6	FR	DES		300	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1'45"		FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう		200	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	2'15"		FR	E		200	0:04:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	P	100	×	3	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		300	0:06:30
1)	P	25	×	4	2	0'45"	7	FR	ハドル H		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	2	FR	フォーム		200	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2650	1:26:30