



【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

2018/6/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	300	0:06:00
	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"	3	スカーリング	プルプイ 奇数→胸の位置で大きく 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
	P	50	×	2	1	1' 00"	3	FR	3トックパドル3ストローク	100	0:02:00
1)	P	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	パドル	600	0:09:30
3)	P	100	×	2	3	1' 50"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	6	1	3' 15"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:30
1)	S	50	×	1	4	0' 35"	7	FR	H	200	0:02:20
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	4	FR		200	0:03:40
3)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									4050	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

2018/6/24 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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 0:07:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ	奇数→胸の位置で大きく 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00	
	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3バックパドル3ストローク				150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	1'30"	6	FR	パドル H				300	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	1'45"	4	FR	パドル				600	0:10:30
3)	P	100	×	2	3	2'00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸				600	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	200	×	4	1	3'30"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
1)	S	50	×	1	3	0'40"	7	FR	H				150	0:02:00
2)	S	50	×	1	3	1'00"	4	FR					150	0:03:00
3)	S	50	×	1	3	1'20"	2	FR	E				150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3550	1:24:30		



【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

2018/6/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 7

D											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ	奇数→胸の位置で大きく 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3トックパドル3ストローク			150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	パドル H			300	0:05:00
2)	P	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	パドル			600	0:11:30
3)	P	100	×	2	3	2' 10"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸			600	0:13:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	200	×	4	1	3' 45"	4	FR	一定のペース			800	0:15:00
1)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H			100	0:01:30
2)	S	50	×	1	2	1' 05"	4	FR				100	0:02:10
3)	S	50	×	1	2	1' 25"	2	FR	E			100	0:02:50
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3400	1:25:30	



【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

2018/6/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング プルプイ 奇数→胸の位置で大きく 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
P	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 3トックパドル3ストローク	150	0:04:00	
1)	P	100	×	1	3	1' 50"	6	FR パドル H	300	0:05:30
2)	P	100	×	1	3	2' 05"	4	FR パドル	300	0:06:15
3)	P	100	×	2	3	2' 20"	2	FR パドルナシ 1/3呼吸	600	0:14:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	200	×	4	1	4' 15"	4	FR 一定のペース	800	0:17:00	
1)	S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR H	100	0:01:40
2)	S	50	×	1	2	1' 10"	4	FR	100	0:02:20
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	2	FR E	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3100	1:26:45	



【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

2018/6/24 日曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイ	奇数→胸の位置で大きく 偶数→背面腰の位置	100	0:04:00
	P	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	3バックパドル	3ストローク	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	パドル	H	300	0:06:00
2)	P	100	×	1	3	2' 15"	4	FR	パドル		300	0:06:45
3)	P	100	×	2	3	2' 30"	2	FR	パドルナシ	1/3呼吸	600	0:15:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	200	×	3	1	4' 30"	4	FR	一定のペース		600	0:13:30
1)	S	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	H		100	0:01:50
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	4	FR			100	0:02:30
3)	S	50	×	1	2	1' 35"	2	FR	E		100	0:03:10
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:15