



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2018/8/16 木曜日  
【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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 頭を起こし、つま先を水面上に出す	150	0:05:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ スローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:30	
1)	P	100	×	1	5	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:09:10	
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	7	FR	パドル H	250	0:03:20	
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手前右/左 by25 フィニッシュを意識	200	0:05:00	
3)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00	
4)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・7	FR	3本目→H	300	0:06:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											0:05:00	
Total											3600	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2018/8/16 木曜日  
【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
	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"	4	スカーリング	背面腰の位置 頭を起し、つま先を水面上に出す			150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる			150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に			400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H			200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左 by25 フィニッシュを意識			200	0:05:00
3)	S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
4)	S	50	×	3	2	1'00"	3・7	FR	3本目→H			300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:27:30



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2018/8/16 木曜日  
【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	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	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置 頭を起こし、つま先を水面上に出す				150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる				150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2'00"	3	FR	パドル 丁寧に				400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0'50"	7	FR	パドル H				200	0:03:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左 by25 フィニッシュを意識				200	0:05:00
3)	S	100	×	5	2	1'55"	4	FR	一定のペース				1000	0:19:10
4)	S	50	×	3	2	1'00"	3-7	FR	3本目→H				300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3250	1:26:00		



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2018/8/16 木曜日  
【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 0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置 頭を起こし、つま先を水面上に出す	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	4	2' 15"	3	FR	パドル 丁寧	400	0:09:00
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	7	FR	パドル H	200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25 フィニッシュを意識	200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	3・7	FR	2本目→H	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:20



【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2018/8/16 木曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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 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	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 頭を起こし、つま先を水面上に出す		150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる		150	0:04:30
1)	P	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	パドル 丁寧に		300	0:07:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	パドル H		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25 フィニッシュを意識		200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	3・7	FR	2本目→H		200	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:00