



【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

2018/11/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
S	100	×	8	1	1'40"	3	FR	ストローク数を少なく	800	0:13:20	
K	50	×	2	1	1'15"	5	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く H	100	0:02:30	
Drill	50	×	3	1	1'00"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢に注意	150	0:03:00	
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	300	0:07:00
2)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	100	×	3	2	1'25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリング	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00	
S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	ストローク数を少なく	600	0:10:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:20	



【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

2018/11/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	100 × 6	1	1'50"	3	FR	ストローク数を少なく	600	0:11:00	
K	50 × 2	1	1'15"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く H	100	0:02:30	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢に注意	150	0:03:30	
1)	P 25 × 6	2	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	300	0:08:00	
2)	K 25 × 2	2	1'00"		FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00	
3)	P 100 × 3	2	1'35"		FR	パドル	600	0:09:30	
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリング	150	0:04:30	
S	50 × 4	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00	
S	100 × 6	1	1'50"	3	FR	ストローク数を少なく	600	0:11:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:30	



【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

2018/11/29 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	ストローク数を少なく	600	0:12:00	
	K	50	×	2	1	1'15"	5	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く H	100	0:02:30	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 姿勢に注意	150	0:03:30	
1)	P	25	×	6	2	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	300	0:08:00	
2)	K	25	×	2	2	1'00"		6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	100	×	3	2	1'45"		5	FR	パドル	600	0:10:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリング	150	0:04:30	
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00	
	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	ストローク数を少なく	500	0:10:00	
DW											0:05:00	
	Total									3150	1:26:30	



【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

2018/11/29 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	100	×	5	1	2'10"	3	FR	ストローク数を少なく	500	0:10:50	
K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く H	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 姿勢に注意	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	2	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	100	×	3	2	1'55"	5	FR	パドル	600	0:11:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリング°	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2'10"	3	FR	ストローク数を少なく	400	0:08:40	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:30	



【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

2018/11/29 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	ストローク数を少なく	400	0:09:20
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く H	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢に注意	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"		6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100
3)	P	100	×	2	2	2' 05"	5	FR	パドル 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	400	0:08:20
				1	1	1' 00"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリング	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 40"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:05:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	ストローク数を少なく	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									2650	1:26:30