



【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

2019/5/19 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														
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				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	1' 00"	4	スカーリング	奇数→背面足の方向に進む 頭の上でスカーリング 偶数→背面 頭の方角に進む 腰の位置 足先水面				150	0:06:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル 手の位置を移動させながらスカーリング				200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くする				150	0:03:00	
P	50	×	10	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?				500	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック				150	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	4	0' 45"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左				400	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H				200	0:02:40
3)	S	150	×	1	4	3' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				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											2950	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

2019/5/19 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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	奇数→背面足の方向に進む 頭の上でスカーリング 偶数→背面 頭の方角に進む 腰の位置 足先水面				150	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル 手の位置を移動させながらスカーリング				200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くする				150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?				400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック				150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	4	0' 45"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左				400	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	H				200	0:03:00
3)	S	150	×	1	4	3' 15"	2	FR	E				600	0:13:00
				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											2850	1:27:00		



【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

2019/5/19 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 7

D											
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	1' 00"	4	スカーリング	奇数→背面足の方向に進む 頭の上でスカーリング 偶数→背面 頭の方向に進む 腰の位置 足先水面	150	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル 手の位置を移動させながらスカーリング	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くする	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	バトル 1E1H H→何秒で泳げるか？	400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	4	0' 45"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左	400	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	7	FR	H	200	0:03:20
3)	S	150	×	1	4	3' 20"	2	FR	E	600	0:13:20
				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										2850	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

2019/5/19 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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	奇数→背面足の方向に進む 頭の上でスカーリング 偶数→背面 頭の方向に進む 腰の位置 足先水面	150	0:06:00	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル 手の位置を移動させながらスカーリング	200	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くする	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか？	400	0:10:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック	150	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	3	0' 50"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左	300	0:10:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
3)	S	150	×	1	3	3' 30"	2	FR	E	450	0:10:30
				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								2550	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

【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	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	奇数→背面足の方向に進む 頭の上でスカーリング 偶数→背面 頭の方角に進む 腰の位置 足先水面	150	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル 手の位置を移動させながらスカーリング	200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くする	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H H→何秒で泳げるか?	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	抜き手	顔上げ クロールの腕 平泳ぎのキック	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	3	0' 50"	7	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 H 右・左	300	0:10:00
2)	S	50	×	1	3	1' 05"	7	FR	H	150	0:03:15
3)	S	150	×	1	3	3' 45"	2	FR	E	450	0:11:15
				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										2450	1:27:30