



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

2019/8/3 土曜日  
【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	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸			300	0:06:00
1)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!			300	0:07:30
3)	S	100	×	2	3	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は常に水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす			150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H			200	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう			300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸			200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3400	1:24:30



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

2019/8/3 土曜日  
【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	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30		
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00		
1)	S	100 × 4	2	1' 45"	4	FR 一定ペース	800	0:14:00		
2)	S	50 × 2	2	1' 15"	7	FR H 頑張ろう!	200	0:05:00		
3)	S	100 × 2	2	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:00		
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は常に水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150	0:04:30		
1)	P	50 × 4	1	1' 30"	7	FR ハドル H	200	0:06:00		
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:30		
3)	P	50 × 3	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸	150	0:03:00		
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
	Total						3250	1:25:00		



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

2019/8/3 土曜日  
【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												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸		300	0:08:00
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!		200	0:05:00
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は常に水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす		150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸		150	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:24:20



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

2019/8/3 土曜日  
【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										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20
2)	S	50	×	2	2	1' 20"	7	FR H 頑張ろう!	200	0:05:20
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:40
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めにして肘は常に水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR パドル H	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 1/3呼吸	150	0:03:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2850	1:25:50



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

2019/8/3 土曜日  
【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												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸	K→6サイト` D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定ペース		400	0:09:00
2)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!		200	0:06:00
3)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めにして肘は常に水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	バトル H		150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	バトル 丁寧に泳ごう		200	0:04:40
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸		100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2650	1:25:30