



【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

2019/8/18 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	プルブイ ハドル右手のみ左手のみ1本ずつ キャッチアップ			300	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	プルブイ ハドル 片手ドックハドル片手ストローク1本ずつ ドックハドル→ハドルをつける			200	0:05:00
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	フォーム			1200	0:20:00
2)	S	50	×	2	4	1' 15"	7-1	FR	1H1E H→何秒で泳げるか？			400	0:10:00
				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
	P	25	×	4	4	0' 20"	5	FR	ハドル 1/3呼吸			400	0:05:20
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ぎましょう			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:26:20

【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

2019/8/18 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'00"	2	FR	プルブイ ハドル右手のみ左手のみ1本ずつ キャッチアップ			300	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	プルブイ ハドル 片手ドックハドル片手ストローク1本ずつ ドックハドル→ハドルをつける			200	0:05:00
1)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	フォーム			900	0:16:30
2)	S	50	×	2	3	1'15"	7-1	FR	1H1E H→何秒で泳げるか？			300	0:07:30
				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	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	ハドル 1/3呼吸			600	0:10:00
				1	3	0'30"							0:01:30
	S	100	×	3	1	2'00"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ぎましょう			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3400	1:26:00



【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

2019/8/18 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'00"	2	FR	プルプイ	パドル右手のみ左手のみ1本ずつ	キャッチアップ	300	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	プルプイ	パドル 片手ドックパドル片手ストローク1本ずつ	ドックパドル→パドルをつける	200	0:05:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	フォーム			900	0:18:00
2)	S	50	×	2	3	1'15"	7-1	FR	1H1E	H→何秒で泳げるか?		300	0:07:30
				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	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	4	5	0'25"	5	FR	パドル	1/3呼吸		500	0:08:20
				1	4	0'30"							0:02:00
	S	100	×	3	1	2'00"	9-2	FR	スタート15m	顔上げダッシュ	残りは丁寧に泳ぎましょう	300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:26:20



【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

2019/8/18 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	プルプイ ハドル右手のみ左手のみ1本ずつ キャッチアップ				300	0:07:30
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルプイ ハドル 片手ドックハドル片手ストローク1本ずつ ドックハドル→ハドルをつける				200	0:06:00
1)	S	100	×	3	2	2'10"	3	FR	フォーム				600	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	1'30"	7-1	FR	1H1E H→何秒で泳げるか? 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				200	0:06:00 0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	4	5	0'30"	5	FR	ハドル 1/3呼吸				500	0:10:00 0:02:00
	S	100	×	3	1	2'10"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ぎましょう				300	0:06:30
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:00		



【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

2019/8/18 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	ビルドアップ	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	プルブイ パドル右手のみ左手のみ1本ずつ キャッチアップ	300	0:08:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	プルブイ パドル 片手ドックパドル片手ストローク1本ずつ ドックパドル→パドルをつける	200	0:06:00
1)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR	フォーム	600	0:14:00
2)	S	50	×	2	2	1' 30"	7-1	FR	1H1E H→何秒で泳げるか？	200	0:06:00
				1	1	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
	P	25	×	4	4	0' 35"	5	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:09:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ぎましょう	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:27:20