



【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

2020/2/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR DES		300		0:05:00
	K	50 × 2	1	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
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩き、肩に触れてから入水	150		0:04:00
	S	200 × 4	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	800		0:12:40
	S	25 × 4	5	0' 25"	7	FR H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	500		0:08:20
		1 × 4	4	0' 30"						0:02:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく	150		0:03:00
	S	25 × 2	1	1' 00"	7	FLY	タイミングを覚えよう	50		0:02:00
1)	P	50 × 6	2	0' 55"	2	FR	パドル	600		0:11:00
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300		0:05:00
3)	P	50 × 2	2	0' 45"	6	FR	パドル	200		0:03:00
		1 × 1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	ストローク数を少なく 丁寧に泳ごう	300		0:05:30
DW										0:05:00
	Total							3750		1:26:00

【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

2020/2/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリ  
 【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	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	2	1	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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリ時に手の甲で反対側の水面を叩き、肩に触れてから入水			150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
S	25	×	4	4	0' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！			400	0:08:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく			150	0:03:30
S	25	×	2	1	1' 00"	7	FLY	タイミングを覚えよう			50	0:02:00
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	2	FR	パドル		600	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ストローク数を少なく 丁寧に泳ごう			300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:00

【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

2020/2/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

D													
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	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	2	1	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩き、肩に触れてから入水			150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30
	S	25	×	4	3	0'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！			300	0:06:00
				1	2	0'30"							0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく			150	0:03:30
	S	25	×	2	1	1'00"	7	FLY	タイミングを覚えよう			50	0:02:00
1)	P	50	×	6	2	1'00"	2	FR	パドル			600	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0'50"	6	FR	パドル			200	0:03:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	ストローク数を少なく 丁寧に泳ごう			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:25:50

【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

2020/2/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリ  
 【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	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
K	50	×	2	1	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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリ時に手の甲で反対側の水面を叩き、肩に触れてから入水			150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30	
S	25	×	4	3	0'35"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！		300	0:07:00	
			1	2	0'30"							0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく			150	0:04:00	
S	25	×	2	1	1'00"	7	FLY	タイミングを覚えよう			50	0:02:00	
1)	P	50	×	4	2	1'05"	2	FR	パドル			400	0:08:40
2)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0'55"	6	FR	パドル			200	0:03:40
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00	
S	50	×	4	1	1'05"	2	FR	ストローク数を少なく 丁寧に泳ごう			200	0:04:20	
DW												0:05:00	
Total											3050	1:25:40	



【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

2020/2/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES			300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカハリー時に手の甲で反対側の水面を叩き、肩に触れてから入水			150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース			400	0:09:00
	S	25	×	4	2	0' 40"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！			200	0:05:20
				1	1	0' 30"							0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きく			150	0:04:30
	S	25	×	2	1	1' 00"	7	FLY	タイミングを覚えよう			50	0:02:00
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	2	FR	パドル			400	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	5	FR	パドル			300	0:07:00
3)	P	50	×	2	2	1' 05"	6	FR	パドル			200	0:04:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	ストローク数を少なく 丁寧に泳ごう			200	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:26:10