



【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

2020/3/19 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	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
S	100 × 7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00		
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00		
1)	P 50 × 1	5	0' 35"	7	FR	パドル H	250	0:02:55		
2)	P 50 × 1	5	1' 15"	2	FR	パドル E	250	0:06:15		
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手でパドルを掴みサイドキックを打つ、反対側の手が入水前にパドルでキャッチ ダッシュのタイミングのためのドリル	150	0:03:30		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→25m頑張ろう 偶数→スタート10m蹴伸び残り顔上げダッシュ	150	0:06:00		
S	100 × 7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05		
DW										0:05:00
Total							3800	1:25:55		

【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

2020/3/19 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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	パドル H	200	0:02:40
2)	P	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	パドル E	200	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手でパドルを掴みサイドキックを打つ、反対側の手が入水前にパドルでキャッチ ダッシュのタイミングのためのドリル	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→25m頑張ろう 偶数→スタート10m蹴伸び残り顔上げダッシュ	150	0:06:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	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

2020/3/19 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								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4 FR	一定ペース	600	0:11:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3 FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	7 FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	1' 25"	2 FR	パドル E	200	0:05:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	6	1	1' 55"	4 FR	一定ペース	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2 FR	片手でパドルを掴みサイドキックを打つ、反対側の手が入水前にパドルでキャッチ ダッシュのタイミングのためのドリル	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1' 00"	9 FR	奇数→25m頑張ろう 偶数→スタート10m蹴伸び残り顔上げダッシュ	150	0:06:00	
S	100	×	4	1	1' 55"	4 FR	一定ペース	400	0:07:40	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:20	

【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

2020/3/19 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	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00		
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	パドル フルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00		
1)	P 50 × 1	4	0' 50"	7	FR	パドル H	200	0:03:20		
2)	P 50 × 1	4	1' 30"	2	FR	パドル E	200	0:06:00		
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手でパドルを掴みサイドキックを打つ、反対側の手が入水前にパドルでキャッチ ダッシュのタイミングのためのドリル	150	0:04:30		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→25m頑張ろう 偶数→スタート10m蹴伸び残り顔上げダッシュ	150	0:06:00		
S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20		
DW										0:05:00
Total							2900	1:24:55		

【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

2020/3/19 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	25 × 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00		
P	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30		
1)	P 50 × 1	3	0' 55"	7	FR	パドル H	150	0:02:45		
2)	P 50 × 1	3	1' 30"	2	FR	パドル E	150	0:04:30		
		1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手でパドルを掴みサイドキックを打つ、反対側の手が入水前にパドルでキャッチ ダッシュのタイミングのためのドリル	150	0:04:30		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→25m頑張ろう 偶数→スタート10m蹴伸び残り顔上げダッシュ	150	0:06:00		
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00		
DW								0:05:00		
Total							2700	1:25:15		