

【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

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	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して	200	0:04:00	
P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル H	800	0:12:00	
				1	1	0' 30"				0:00:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	6	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	50	×	1	6	0' 35"	7	FR	H	300	0:03:30
				1	5	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	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD/S	25	×	4	2	0' 45"	9-2	FR	スタート10mキックダッシュ残りスイム	200	0:06:00
2)	D/S	25	×	6	2	0' 40"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	300	0:08:00
DW										0:05:00	
Total									3550	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

【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									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	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	50 × 4	1	1'00"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して	200	0:04:00	
P	50 × 6	2	0'50"	5	FR	パドル H	600	0:10:00	
		1	0'30"					0:00:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	S 100 × 1	5	2'00"	3	FR		500	0:10:00	
2)	S 50 × 1	5	0'40"	7	FR	H	250	0:03:20	
		1	0'00"	4		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD/S 25 × 4	2	0'45"	9・2	FR	スタート10mキックタッチ残リスイム	200	0:06:00	
2)	D/S 25 × 6	2	0'40"	9・2	FR	スタート15m顔上げタッチ残リE	300	0:08:00	
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3250	1:24:50	

【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

【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								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	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25 × 4	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ	100	0:03:00	
P	50 × 4	1	1'00"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して	200	0:04:00	
P	50 × 6	2	0'55"	5	FR	パドル H	600	0:11:00	
		1	0'30"					0:00:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	S 100 × 1	5	2'00"	3	FR		500	0:10:00	
2)	S 50 × 1	5	0'45"	7	FR	H	250	0:03:45	
		1	0'00"	4		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD/S 25 × 4	2	0'45"	9・2	FR	スタート10mキックダッシュ残りスイム	200	0:06:00	
2)	D/S 25 × 6	2	0'40"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	300	0:08:00	
		1	0'00"	1		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:25:15	

【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

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		150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:05:00	
P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して		150	0:03:30	
P	50	×	6	2	1'00"	5	FR	パドル H		600	0:12:00	
			1	1	0'30"						0:00:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2'10"	3	FR		400	0:08:40	
2)	S	50	×	1	4	0'50"	7	FR	H	200	0:03:20	
				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	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	KD/S	25	×	4	2	0'45"	9・2	FR	スタート10mキックダッシュ残りスイム		200	0:06:00
2)	D/S	25	×	4	2	0'45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE		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	
DW											0:05:00	
Total										2950	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

【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								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	150	0:04:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3	トックパドル	フルブイ	100	0:03:20	
P	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	パドル キャッチの肘上げを意識して	150	0:04:00	
P	50 × 6	2	1' 05"	5	FR	パドル H	600	0:13:00	
		1	0' 30"					0:00:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	3	2' 20"	3	FR		300	0:07:00	
2)	S 50 × 1	3	0' 55"	7	FR	H	150	0:02:45	
		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	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD/S 25 × 4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート10mキックダッシュ残りスイム	200	0:06:00	
2)	D/S 25 × 4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	200	0:06:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							2750	1:25:35	