



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2800	0:56:30	



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:40
4)	S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2750	0:57:25	



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2600	0:57:30	



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
S	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	2	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW											
Total									2450	0:56:50	



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
S	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
4)	S	50	×	8	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:40
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2400	0:57:50	



【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

4/8 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
S	200	×	2	1	4' 20"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
4)	S	50	×	8	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H	400	0:12:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2200	0:58:25	