



【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/16 火曜日  
 【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	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー耳に触れる	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:05:00
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO ゆっくり	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
3)	P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	パドルナシ	300	0:04:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:15	

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れる	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリー-の肘上げ	300	0:05:30
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	セットレスト30"	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO ゆっくり	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/16 火曜日  
 【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー耳に触れる	150	0:04:00	
1)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	250	0:05:00
2)	S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	セットレスト30"	900	0:15:45
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO ゆっくり	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1'10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	パドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

5/16 火曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
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	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー耳に触れる	150	0:04:30	
1)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	250	0:05:00
2)	S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR	セットレスト30"	900	0:16:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO ゆっくり	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1'10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	100	×	2	1	1'55"	3	FR	パドルナシ	200	0:03:50
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:50	

