

【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

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

A										
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
S	200	×	4	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	800	0:12:40
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてから指先入水	150	0:03:30
S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル	700	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:24:40



【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

6/3 土曜日  
 【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
S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	800	0:13:20
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-耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:24:50

【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

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 7

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
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
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てから指先入水	150	0:04:00
S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:24:30

【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

6/3 土曜日  
【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
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600 0:11:30
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-耳に触れてから指先入水	150 0:04:00
S	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H	400 0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:30
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500 0:09:10
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150 0:06:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:24:40



【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

6/3 土曜日  
 【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
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
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-耳に触れてから指先入水	150	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H	400	0:10:40
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル	400	0:07:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150	0:06:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:00



【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

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 7

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00
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' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400 0:08:30
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' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリー耳に触れてから指先入水	150 0:04:30
S	50	×	8	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H	400 0:12:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:30
P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル	400 0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①脚をクロス ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し	150 0:06:00
DW									0:05:00
Total								2700	1:25:00