

【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

6/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング プルブイ	100	0:02:20
2)	P	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	大きい板にタッチ	100	0:02:20
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	プルブイ パドル 肩甲骨を動かそう!	600	0:10:00
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H フィニッシュを強く	200	0:05:00	
S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:06:40	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:20	



【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

6/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング プルブイ	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	大きい板にタッチ	100	0:02:40
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	プルブイ パドル 肩甲骨を動かそう!	600	0:11:00
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H フィニッシュを強く	200	0:05:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:50	

【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

6/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング プルブイ	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	大きい板にタッチ	100	0:02:40
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	プルブイ ハドル 肩甲骨を動かそう！	600	0:11:00
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H フィニッシュを強く	200	0:05:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
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

6/20 火曜日

【泳法注意】

ローリング

【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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング プルプイ	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	大きい板にタッチ	100	0:02:40
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	プルプイ ハドル 肩甲骨を動かそう！	500	0:10:00
4)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H フィニッシュを強く	200	0:05:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:10	



【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

6/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング プルプイ	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	大きい板にタッチ	100	0:03:00
3)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	プルプイ パドル 肩甲骨を動かそう！	500	0:10:50
4)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H	150	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H フィニッシュを強く	200	0:06:00
	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW										0:05:00	
Total									2900	1:27:10	