

【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR 一定のペース	600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR ハドル H	300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	7	FR 板 H	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR E	400	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2700	0:57:10	



【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	カーリングプルプイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR 一定のペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	カーリング背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR パドル H	300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	7	FR 板 H	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR E	300	0:06:30
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2550	0:57:00	



【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR 一定のペース	600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR ハドル H	250	0:06:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	7	FR 板 H	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR E	300	0:06:45
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	7	FR H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2500	0:57:15	



【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR 一定のペース	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	7	FR 板 H	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR E	300	0:06:45
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	7	FR H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2450	0:56:30	



【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 15"	2	FR	200	0:04:15	
S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR 一定のペース	600	0:12:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR ハドル H	200	0:05:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	7	FR 板 H	100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR E	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2400	0:57:35	



【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

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR 一定のペース	400	0:09:00	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	スカーリング 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:03:40	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR ハドル H	200	0:05:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	7	FR 板 H	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR E	300	0:07:15
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	7	FR H	150	0:02:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2200	0:56:20	