

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

速く、強い 比較的持続できる

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	25 × 4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200 × 1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30
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' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	S 50 × 3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S 50 × 3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
3)	S 100 × 10	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	1000	0:14:10
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	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
1)	P 50 × 3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES ハドル	150	0:03:00
2)	P 50 × 4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
3)	P 100 × 8	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	800	0:12:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							3650	1:26:40

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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR				200	0:03:30
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	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H		150	0:03:30
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	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
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H	200	0:05:00
3)	P	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:10

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

8/3 木曜日
【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											0:10:00
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	プルバイ	様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR			200	0:04:00
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	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルバイナシ つま先水面	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	800	0:14:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
速く、強い 比較的持続できる

8/3 木曜日
【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											0:10:00
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	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR			200	0:04:00
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	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	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
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	7	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	700	0:12:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 速く、強い 比較的持続できる

8/3 木曜日
 【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											0:10:00
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	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR			200	0:04:00
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	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	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
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:30

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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR				200	0:04:30
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	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	DES		150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H		150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース		500	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	DES	パドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル	H	150	0:04:30
3)	P	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	500	0:10:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:45