





【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/20 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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	0:03:00	
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	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:09:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW											
Total									2700	0:57:30	



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/20 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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	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	1'20"	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"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	2	4	0'45"	6	FR	パドル H セットレスト30"	400	0:06:00
				1	4	0'30"					0:02:00
DW											
Total									2500	0:57:00	



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/20 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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	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	1'10"	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	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	300	0:05:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											
Total									2400	0:56:30	



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/20 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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
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' 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	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"	300	0:05:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2300	0:57:20	



【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

4/20 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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
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' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト30"	300	0:06:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total									2200	0:57:40	