

【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

4/11 木曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	700	0:10:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	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' 30"	4	FR	1/3呼吸	600	0:09:00
				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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ リカバリーの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	600	0:09:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:00	

【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

4/11 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:09:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	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' 35"	4	FR	1/3呼吸	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
				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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ リハビリの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:09:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:00	

【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

4/11 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:10:30	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
				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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ リハビリの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:10:30
3)	S	25	×	6	1	0'35"	4	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	

【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

4/11 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:11:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ リハビリの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:11:00
3)	S	25	×	6	1	0'35"	4	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:30	

【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

4/11 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	500	0:09:35	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:45
				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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ リハビリの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ	600	0:11:30
3)	S	25	×	6	1	0'35"	4	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:20	

