

【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

6/8 土曜日  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	400	0:06:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	400	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
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	×	16	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	800	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3750	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

6/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	400	0:06:20
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	400	0:06:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR	E	400	0:08:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:25:20	

【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

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	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	300	0:05:15
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	300	0:05:15
				1	3	0' 00"				0:00:00	
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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW										0:05:00	
Total									3350	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

6/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
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	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:09:10
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	7	FR	H	200	0:05:20
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E	400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:40	

【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

6/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング*	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ			300	0:05:45
2)	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
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ			300	0:05:45
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
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	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:12:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	4	FR				300	0:05:30
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E			300	0:07:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3200	1:26:30	



【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

6/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	200	0:04:10
2)	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
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	200	0:04:10
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:50
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:40	