

【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

6/16 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	
S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	4	1	2' 50"	5	FR	頑張ろう!	800	0:11:20	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:20	

【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

6/16 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	
S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	4	1	3' 00"	5	FR	頑張ろう!	800	0:12:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	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

6/16 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	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	
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	一定ペース				600	0:11:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H				150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	200	×	3	1	3' 20"	5	FR	頑張ろう!				600	0:10:00	
DW												0:05:00		
Total											3450	1:27:00		

【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

6/16 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	5	FR	頑張ろう！	600	0:10:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	

【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

6/16 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	200	0:04:00
3)	P	50	×	2	1	1' 20"	7	FR	ハドル H	100	0:02:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	5	FR	頑張ろう!	600	0:11:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:10	



【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

6/16 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	
S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:13:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に	200	0:04:20
3)	P	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	ハドル H	100	0:03:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	頑張ろう!	400	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:50	