

## 【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
4)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	姿勢に注意して				700	0:10:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
4)	P	400	×	1	1	6' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H				200	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3650	1:26:00		

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

11/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	姿勢に注意して				600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
4)	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H				200	0:05:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				800	0:12:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3550	1:26:10		

【テーマ】

強化期A

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン			50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	姿勢に注意して			600	0:10:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
4)	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3350	1:26:00	

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

11/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
3)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	姿勢に注意して				600	0:11:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1'20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
4)	P	400	×	1	1	7'00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
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				600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:26:00		



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

11/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:45	
1)	S	100	×	3	1	2'05"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:15
2)	K	50	×	3	1	1'25"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:15
3)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	姿勢に注意して				600	0:11:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				150	0:03:15
3)	P	50	×	3	1	1'20"	7	FR	パドル H				150	0:04:00
4)	P	400	×	1	1	7'30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:30
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H				150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース				500	0:09:35
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3200	1:26:35		



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

11/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30
3)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	姿勢に注意して				400	0:08:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	パドル H				150	0:04:30
4)	P	300	×	1	1	6' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H				150	0:04:30
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				500	0:10:25
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2900	1:26:15		