

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
4/5 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸 ②帆掛け船 ③1/3呼吸			150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H			150	0:03:30
3)	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:00
4)	S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	丁寧に			400	0:07:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:20

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
4/5 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸 ②帆掛け船 ③1/3呼吸			150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H			150	0:03:30
3)	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:50
4)	S	50	×	7	1	0' 55"	3	FR	丁寧に			350	0:06:25
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3450	1:25:15

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/5 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続けよう		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	ハドル DES		150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H		200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に ハドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸 ②帆掛け船 ③1/3呼吸		150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H		150	0:03:30
3)	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
4)	S	50	×	7	1	0' 55"	3	FR	丁寧に		350	0:06:25
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3250	1:25:25

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/5 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アッ°左ダ°/左アッ°右ダ° 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアッ° キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パ°ル DES			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パ°ル H			200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に パ°ルナシ			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸 ②帆掛け船 ③1/3呼吸			150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H			150	0:03:30
3)	S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			800	0:14:40
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	丁寧に			300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3200	1:25:40



【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/5 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

7

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックを打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル	DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"	パドルナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸	②帆掛け船	150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	7	FR	H		150	0:03:30
3)	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		800	0:15:20
4)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	丁寧に		250	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3150	0:05:00
												1:25:50



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

4/5 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
7

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アツプ左ダウソ/左アツプ右ダウソ 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャツチアツプ° キックを打ち続けよう			150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	6ビート			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ			200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①顔上げ横呼吸 ②帆掛け船 ③1/3呼吸			150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H			150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
4)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	丁寧に			200	0:04:20
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											2850	1:25:20