

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前 右左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 50"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸	400	0:07:20
2)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	400	0:10:00
	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	600	0:09:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:20

【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

2019/11/26 火曜日
【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				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手前 右・左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸				400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR					400	0:07:00
3)	S	50	×	1	4	0'45"	7	FR	H				200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'20"	7	FR	ハドル H				300	0:08:00
	P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸				400	0:07:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:30
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:30		

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前 右.左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸		400	0:08:20
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	7	FR	H		200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パドル H		300	0:08:00
	P	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸		400	0:07:40
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:30

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手前 右・左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸				300	0:06:45
2)	S	100	×	1	3	2'05"	4	FR					300	0:06:15
3)	S	50	×	1	3	0'55"	7	FR	H				150	0:02:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'30"	7	FR	パドル H				300	0:09:00
	P	100	×	4	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸				400	0:08:20
	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:20
DW												0:05:00		
Total											3000	1:26:55		



【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

2019/11/26 火曜日
 【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				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手前 右・左 ①手の甲で反対の水面を叩く ②片手触れてから入水		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	大きいストローク 低い位置で呼吸		300	0:07:00
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR			300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
	P	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸		400	0:09:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:27:15