

【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

2020/2/22 土曜日
 【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				Distance	Time	
W-PU													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	
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル	片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右の呼吸のタイミングを合わせる				600	0:10:00
2)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース				1200	0:19:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きくゆっくり				150	0:04:00
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を一定に				750	0:12:30
1)	S	25	×	1	6	0' 20"	7	FR	H				150	0:02:00
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	1	FR	E				300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3900	1:25:00	

【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

【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												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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右の呼吸のタイミングを合わせる		600	0:11:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定のペース		800	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きくゆっくり		150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を一定に		700	0:12:50
1)	S	25	×	1	6	0' 20"	7	FR	H		150	0:02:00
2)	S	50	×	1	6	1' 10"	1	FR	E		300	0:07:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:20

【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

2020/2/22 土曜日
 【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				Distance	Time	
W-PU											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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右の呼吸のタイミングを合わせる		500	0:10:00
2)	S	100	×	4	2	1' 55"	4	FR	一定のペース		800	0:15:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きくゆっくり		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を一定に		600	0:12:00
1)	S	25	×	1	6	0' 25"	7	FR	H		150	0:02:30
2)	S	50	×	1	6	1' 15"	1	FR	E		300	0:07:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:50

【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

2020/2/22 土曜日
 【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			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	トックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	2	1'05"	3	FR	1/3呼吸 左右の呼吸のタイミングを合わせる		400	0:08:40
2)	S	100	×	4	2	2'05"	4	FR	一定のペース		800	0:16:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きくゆっくり		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'05"	3	FR	ストローク数を一定に		600	0:13:00
1)	S	25	×	1	4	0'30"	7	FR	H		100	0:02:00
2)	S	50	×	1	4	1'15"	1	FR	E		200	0:05:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:50

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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		100	0:03:00
1)	S	50	× 4	2	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右の呼吸のタイミングを合わせる		400	0:10:00
2)	S	100	× 4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	1	FLY	片手前横呼吸 上下動を大きくゆっくり		150	0:05:00
	P	50	× 8	1	1' 15"	3	FR	ストローク数を一定に		400	0:10:00
1)	S	25	× 1	4	0' 30"	7	FR	H		100	0:02:00
2)	S	50	× 1	4	1' 20"	1	FR	E		200	0:05:20
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:20