

【テーマ】
 基礎期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/7/5 日曜日
 【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	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
	S	100	×	4	4	1' 35"	4	FR 一定ペースを維持しよう	1600		0:25:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
	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"	6	FR パドル 12ストローク以内 1ストロークを強くかこう	150		0:04:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200		0:05:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	FR ローリングキック トローイン	150		0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 キックに注意 トローイン	150		0:03:30
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR H	200		0:04:00
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	7	IM H	100		0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	1	FR E	200		0:04:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550		1:27:20

C																		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time						
W-PU												0:10:00						
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR	×	2・BA	×	1・BR	×	1	繰返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00				
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30				
S	100	×	4	3	1' 45"	4	FR	一定ペースを維持しよう					1200	0:21:00				
			1	2	0' 30"									0:01:00				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30				
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		1ストロークを強くかこう			150	0:04:00			
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル	H					200	0:05:00			
K	25	×	6	1	0' 50"	4	FR	ローリングキック	ドローイン					150	0:05:00			
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キックに注意		ドローイン			150	0:04:00			
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	6	FR	H					200	0:05:00			
2)	S	25	×	2	2	1' 00"	7	IM	H					100	0:04:00			
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	1	FR	E					200	0:04:30			
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レストナシ				0:00:00			
DW																	0:05:00	
Total																	3150	1:27:30

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
	S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR 一定ペースを維持しよう	1200	0:23:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内 1ストロークを強くかこう	150	0:04:00	
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00	
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	FR ローリングキック トローイン	150	0:05:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 キックに注意 トローイン	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	6	FR H	100	0:02:30	
2)	S	25	×	2	2	1' 00"	7	IM H	100	0:04:00	
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	1	FR E	200	0:04:30	
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3050		1:27:00

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
	S	100	×	3	3	2'05"	4	FR 一定ペースを維持しよう	900		0:18:45
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR パドル 12ストローク以内 1ストロークを強くかこう	150		0:04:30
	P	50	×	4	1	1'30"	7	FR パドル H	200		0:06:00
	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR ローリングキック トローイン	100		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 キックに注意 トローイン	150		0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'30"	6	FR H	100		0:03:00
2)	S	25	×	2	2	1'00"	7	IM H	100		0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR E	200		0:05:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total								2700		1:26:45

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR	一定ペースを維持しよう	900		0:20:15
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内 1ストロークを強くかこう	100		0:03:00
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200		0:06:00
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	ローリングキック ドローイン	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックに注意 ドローイン	150		0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	FR H	100		0:03:00
2)	S	25	×	2	2	1' 00"	7	IM H	100		0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	1	FR E	200		0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									2600		1:27:15