

【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

2020/8/18 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	7 FR ハドル H	300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR 2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2 FR ゴムのついたハドルをおでこに！	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	8	1' 20"	6 FR H	800	0:10:40
2)	S	50	×	2	8	1' 10"	2 FR E	800	0:18:40
				1	7	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	1:26:20

【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

2020/8/18 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300		0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300		0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5 FR	300		0:05:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	7 FR パドル H	300		0:07:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR 2' 30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2 FR ゴムのついたパドルをおでこに！	150		0:04:30
1)	S	100	×	1	7	1' 30"	6 FR H	700		0:10:30
2)	S	50	×	2	7	1' 15"	2 FR E	700		0:17:30
				1	6	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		1:27:30

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00		
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30		
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR			150	0:02:30		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ゴムのついたパドルをおでこに！				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	7	1' 40"	6	FR	H				700	0:11:40
2)	S	50	×	2	7	1' 20"	2	FR	E				700	0:18:40
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:27:20		

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30		
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR			300	0:06:00		
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR			150	0:02:45		
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
	P	50	×	5	1	1'30"	7	FR	パドル H				250	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	ゴムのついたパドルをおでこに！				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	1'50"	6	FR	H				600	0:11:00
2)	S	50	×	2	6	1'20"	2	FR	E				600	0:16:00
				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										2900	1:26:15		

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	パドル H	250	0:07:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ゴムのついたパドルをおでこに！	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	6	FR	H	500	0:10:00
2)	S	50	×	2	5	1' 30"	2	FR	E	500	0:15:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:45