

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	25	×	6	1	0'30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	50	×	5	1	1'00"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	250	0:05:00	
S	100	×	3	1	1'50"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	4	1	1'15"	7	FR パドル H	200	0:05:00	
P	25	×	6	3	0'20"	5	FR パドル H	450	0:06:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
S	100	×	3	1	1'40"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:05:00	
1)	K	50	×	1	4	1'10"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	200	0:04:40
2)	Drill	50	×	1	4	1'00"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう！	200	0:04:00
3)	S	50	×	1	4	1'20"	7	FR H 何秒で泳げるか？	200	0:05:20
4)	S	100	×	2	4	1'50"	2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	800	0:14:40
				1	3	0'30"			0:01:30	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:25:40	

【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

2020/8/27 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	6	1	1' 05"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	300	0:06:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00	
P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR パドル H	450	0:07:30	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:05:30	
1)	K	50	×	1	3	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	1	3	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう！	150	0:03:30
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	150	0:04:30
4)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	600	0:12:00
				1	2	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:00

【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

2020/8/27 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	25	×	6	1	0'35"	2 FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1'05"	2 FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	300		0:06:30
	S	100	×	3	1	2'10"	3 FR 上記ドリルのように動かす！	300		0:06:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50	×	4	1	1'15"	7 FR パドル H	200		0:05:00
	P	25	×	4	3	0'25"	5 FR パドル H	300		0:05:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1 FR 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
	S	100	×	3	1	2'00"	3 FR 上記ドリルのように動かす！	300		0:06:00
1)	K	50	×	1	3	1'20"	4 FR 板ヘッドダウン ドローイン	150		0:04:00
2)	Drill	50	×	1	3	1'10"	2 FR キャッチアップ キックをしっかり打とう！	150		0:03:30
3)	S	50	×	1	3	1'30"	7 FR H 何秒で泳げるか？	150		0:04:30
4)	S	100	×	2	3	2'10"	2 FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	600		0:13:00
				1	2	0'30"	1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3150		1:25:30

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	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR パドル H	200	0:06:00	
P	25	×	6	3	0' 30"	5	FR パドル H	450	0:09:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:06:30	
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかりととう！	100	0:02:40
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	100	0:03:00
4)	S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	400	0:09:20
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:00

【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

2020/8/27 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	5	1	1' 20"	2	FR 大きい板を股で挟む フィニッシュで板に触れる	250	0:06:40	
S	100	×	3	1	2' 30"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:07:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR パドル H	200	0:06:00	
P	25	×	6	3	0' 35"	5	FR パドル H	450	0:10:30	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR 上記ドリルのように動かす！	300	0:07:00	
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう！	100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR H 何秒で泳げるか？	100	0:03:00
4)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2700	1:26:10