

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
Drill	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	×	3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ° キックを強く打とう	150		0:03:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	5	FR	200	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
	K	25	×	6	1	0' 40"	4	FR ローリングキック 横向き呼吸時に腕でプッシュする	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR パドル H	600	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	2	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H 何秒で泳げるか?	150	0:03:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング合わせる	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	7	FR 何秒で泳ぐことができるか	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total								3650		1:25:00

【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2020/9/5 土曜日  
【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										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00		
Drill	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	×	3	1	1' 10"	2 FR キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:03:30		
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3 FR	600	0:11:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4 FR	400	0:07:00	
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	5 FR	200	0:03:20	
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4 FR ローリングキック 横向き呼吸時に腕でプッシュする	150	0:04:30		
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	5 FR パドル H	450	0:07:30	
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	2 FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	7 FR H 何秒で泳げるか?	150	0:03:00	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング合わせる	150	0:04:00		
D	25	×	4	1	1' 00"	7 FR 何秒で泳ぐことができるか	100	0:04:00		
S	100	×	2	1	2' 00"	3 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:24:20		

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		
Drill	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	×	2	1	1'20"	2 FR キャッチアップ° キックを強く打とう	100	0:02:40		
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3 FR	600	0:12:00	
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4 FR	400	0:07:40	
3)	S	100	×	1	2	1'50"	5 FR	200	0:03:40	
				1	1	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
K	25	×	4	1	0'45"	4 FR ローリングキック 横向き呼吸時に腕でプッシュする	100	0:03:00		
1)	P	50	×	3	3	0'55"	5 FR パドル H	450	0:08:15	
2)	P	50	×	2	3	1'05"	2 FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:30	
3)	S	50	×	1	3	1'05"	7 FR H 何秒で泳げるか？	150	0:03:15	
				1	2	1'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング合わせる	150	0:04:00		
D	25	×	4	1	1'00"	7 FR 何秒で泳ぐことができるか	100	0:04:00		
S	100	×	2	1	2'00"	3 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3200	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
Drill	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	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	100		0:03:00
1)	S	100	× 3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
K	25	× 4	1	0' 45"	4	FR	ローリングキック 横向き呼吸時に腕でプッシュする	100		0:03:00
1)	P	50	× 2	3	1' 00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	× 2	3	1' 10"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:07:00
3)	S	50	× 1	3	1' 10"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング合わせる	150		0:04:30
D	25	× 4	1	1' 00"	7	FR	何秒で泳ぐことができるか	100		0:04:00
S	100	× 1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:10
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:00

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
Drill	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	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックを強く打とう	100		0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR	600	0:14:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
K	25	×	4	1	0' 50"	4	FR ローリングキック 横向き呼吸時に腕でプッシュする	100		0:03:20
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	5	FR パドル H	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 20"	2	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	200	0:05:20
3)	S	50	×	1	2	1' 20"	7	FR H 何秒で泳げるか?	100	0:02:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング合わせる	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	7	FR 何秒で泳ぐことができるか	100		0:04:00
S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR 丁寧に泳ごう	100		0:02:20
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:00