

【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

2020/9/13 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|----|-----|--------|--------|-------|--|-----------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 | × | 18 | 1 | 0' 30" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し Drill FLY×6→片手前横呼吸右/左3ストローク | 450 | 0:09:00 | |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | BA・FR | ローリングキック BA・FR交互 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 大きい板を挟み フィニッシュでタッチ 肩甲骨を動かそう | 300 | 0:06:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | 一定のペース | 600 | 0:09:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 3・4・5 | FR | パドル DES | 300 | 0:06:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 30" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0' 35" | 7 | FR | H | 250 | 0:02:55 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 5 | 3' 10" | 2 | FR | E | 750 | 0:15:50 |
| | | | | 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 | | | | | | | | | 3450 | 1:25:45 | |

【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

2020/9/13 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|----|-----|--------|--------|-------|---|-----------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 25 | × | 18 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 450 | 0:10:30 | |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | BA・FR | Drill FLY×6→片手前横呼吸右/左3ストローク ローリングキック BA・FR交互 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 大きい板を挟み フィニッシュでタッチ 肩甲骨を動かそう | 300 | 0:06:30 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 4 | FR | 一定のペース | 600 | 0:10:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 10" | 3・4・5 | FR | パドル DES | 300 | 0:07:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 30" | 7 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 4 | 0' 40" | 7 | FR | H | 200 | 0:02:40 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 4 | 3' 20" | 2 | FR | E | 600 | 0:13:20 |
| | | | | 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 | | | | | | | | | 3250 | 1:27:30 | |

【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

2020/9/13 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

| D | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-------|-------|-----------------------------|--|----------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 18 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | | 450 | 0:10:30 |
| | K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 4 | BA・FR | ローリングキック BA・FR交互 | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 大きい板を挟み フィニッシュでタッチ 肩甲骨を動かそう | | 300 | 0:07:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:03:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:11:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 20" | 3-4-5 | FR | パドル DES | | 300 | 0:08:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 30" | 7 | FR | パドル H | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 45" | 7 | FR | H | | 150 | 0:02:15 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3' 30" | 2 | FR | E | | 450 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 2 | 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 | 1:26:45 |

| E | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|-----------------------|----------|----------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 | × | 18 | 1 | 0' 40" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1 | 繰返し | | 450 | 0:12:00 |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | BA・FR | Drill FLY×6→片手前横呼吸右/左3ストローク | ローリングキック | BA・FR交互 | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 大きい板を挟み | フィニッシュでタッチ | 肩甲骨を動かそう | 200 | 0:05:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:00 |
| S | 200 | × | 2 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | 一定のペース | | 400 | 0:08:20 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン | by25 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 30" | 3・4・5 | FR | パドル DES | | 300 | 0:09:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 35" | 7 | FR | パドル H | | 200 | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 7 | FR | H | | 150 | 0:02:30 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3' 50" | 2 | FR | E | | 450 | 0:11:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2750 | 1:27:00 |

| F | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|-------|-----------------------------|--|----------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 18 | 1 | 0' 45" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | | 450 | 0:13:30 |
| | K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | BA・FR | ローリングキック BA・FR交互 | | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 大きい板を挟み フィニッシュでタッチ 肩甲骨を動かそう | | 200 | 0:05:20 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 4 | FR | 一定のペース | | 400 | 0:09:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 30" | 3・4・5 | FR | パドル DES | | 300 | 0:09:00 |
| 2) | P | 25 | × | 4 | 2 | 0' 40" | 7 | FR | パドル H | | 200 | 0:05:20 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 7 | FR | H | | 100 | 0:02:00 |
| 2) | S | 150 | × | 1 | 2 | 4' 00" | 2 | FR | E | | 300 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 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 | | | | | | | | | | 2550 | 1:26:40 |