



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/10/10 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

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				150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	奇数→顔上げ 丁寧に 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30
P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H				400	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				800	0:12:40
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに 姿勢に注意				100	0:03:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3・7	FR	0~75m→丁寧に 75~100m→H				600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 35"	3・2	FR	1・2本目→顔上げ横呼吸 3~6→ゆっくり泳ごう				150	0:03:30
DW												0:05:00	
Total											3400	1:24:40	

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/10/10 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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			150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	奇数→顔上げ 丁寧に 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H			400	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 姿勢に注意			100	0:03:00
S	100	×	6	1	2'00"	3・7	FR	0~75m→丁寧に 75~100m→H			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'35"	3・2	FR	1・2本目→顔上げ横呼吸 3~6→ゆっくり泳ごう			150	0:03:30
DW											0:05:00	
Total										3200	1:26:00	

【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/10/10 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ			150	0:03:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	奇数→顔上げ 丁寧に 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H			400	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに 姿勢に注意			100	0:03:00
S	100	×	5	1	2' 05"	3・7	FR	0~75m→丁寧に 75~100m→H			500	0:10:25
S	25	×	6	1	0' 35"	3・2	FR	1・2本目→顔上げ横呼吸 3~6→ゆっくり泳ごう			150	0:03:30
DW											0:05:00	
Total										3100	1:25:55	

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				150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	フルブイ				150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	奇数→顔上げ 丁寧に 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'20"	2・7	FR	パドル 1E1H				400	0:10:40
S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース				500	0:10:25
S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 姿勢に注意				100	0:03:00
S	100	×	4	1	2'15"	3・7	FR	0~75m→丁寧に 75~100m→H				400	0:09:00
S	25	×	6	1	0'40"	3・2	FR	1・2本目→顔上げ横呼吸 3~6→ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
DW											0:05:00		
Total										2850	1:26:05		



【テーマ】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2020/10/10 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ				150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	奇数→顔上げ 丁寧に 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H				400	0:12:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース				400	0:09:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこに 姿勢に注意				100	0:03:00
S	100	×	3	1	2' 20"	3・7	FR	0~75m→丁寧に 75~100m→H				300	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 40"	3・2	FR	1・2本目→顔上げ横呼吸 3~6→ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											2650	1:26:00	