

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:05:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	3	FR	呼吸時に水中を見る		400	0:07:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	何秒で泳げるか？	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)~1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ ゆっくりと大きく	150	0:04:00
1)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル		400	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/11/22 日曜日
 【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300		0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200		0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200		0:05:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR 呼吸時に水中を見る	400		0:08:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H 何秒で泳げるか？	200		0:05:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)~1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくりと大きく	150		0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR パドル	300		0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR パドル	300		0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル	200		0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600		0:10:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
	Total								3300		1:26:30

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:05:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	呼吸時に水中を見る	400	0:08:00
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)~1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくりと大きく	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	ハドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	ハドル	150	0:02:30
4)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR		500	0:09:35
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:35

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	呼吸時に水中を見る		400	0:09:00
4)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H	何秒で泳げるか？	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)~1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	100	0:03:00
									ゆっくりと大きく			
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル		300	0:06:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	ハドル		200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	ハドル		150	0:02:45
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										2900	1:27:35

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	3	FR	呼吸時に水中を見る		200	0:05:00
4)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H	何秒で泳げるか？	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)~1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ ゆっくりと大きく	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	パドル		200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	5	FR	パドル		200	0:04:40
3)	P	50	×	3	1	1' 05"	6	FR	パドル		150	0:03:15
4)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										2650	1:27:25