



【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

2020/12/1 火曜日  
 【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 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
	P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 トローイン	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	× 1	4	1' 00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	× 3	4	1' 40"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に！	1200	0:20:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり ローリングを意識して	100	0:03:00
1)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
2)	S	100	× 1	2	1' 30"	5	FR		200	0:03:00
3)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
4)	S	100	× 2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
5)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
6)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
			1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'		0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:26:50

【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

2020/12/1 火曜日  
 【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	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
	P	25	×	4	1	0' 45"	2 FR 5ストローク1回転 トローイン	100		0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	7 FR パドル H	150		0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 50"	3 FR パドル 1/3呼吸 丁寧に!	900		0:16:30
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BA ゆっくり ローリングを意識して	150		0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7 FR H	100		0:02:00
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	5 FR	200		0:03:20
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	7 FR H	100		0:02:00
4)	S	100	×	2	2	1' 45"	4 FR	400		0:07:00
5)	S	50	×	1	2	1' 00"	7 FR H	100		0:02:00
6)	S	100	×	3	2	1' 50"	3 FR	600		0:11:00
				1	1	1' 00"	1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:20

【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

2020/12/1 火曜日  
【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	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
	P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転 トローイン	100		0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	7	FR パドル H	150		0:03:00
2)	P	100	× 3	3	2' 00"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に!	900		0:18:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり ローリングを意識して	150		0:04:30
1)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR H	100		0:02:00
2)	S	100	× 1	2	1' 50"	5	FR	200		0:03:40
3)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR H	100		0:02:00
4)	S	100	× 2	2	1' 55"	4	FR	400		0:07:40
5)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR H	100		0:02:00
6)	S	100	× 2	2	2' 00"	3	FR	400		0:08:00
			1	1	1' 00"		1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:25:50

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 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
	P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 トローイン	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	× 1	3	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
2)	P	100	× 2	3	2' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に！	600	0:13:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり ローリングを意識して	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	2	1' 10"	7	FR	H	100	0:02:20
2)	S	100	× 1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	50	× 1	2	1' 10"	7	FR	H	100	0:02:20
4)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
5)	S	50	× 1	2	1' 10"	7	FR	H	100	0:02:20
6)	S	100	× 2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
			1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'		0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
Total									3000	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

2020/12/1 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 トローイン	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	パドル H	100	0:02:40
2)	P	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に！	400	0:09:20
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり ローリングを意識して	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR		200	0:04:20
3)	S	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
4)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
5)	S	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
6)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR		400	0:09:20
				1	1	1' 00"				0:01:00	
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00	
Total									2750	1:25:40	