

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

2021/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

A											
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	
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	6ビート しっかりキックを打とう	300	0:04:30	
S	25	×	6	2	0' 30"	7	FR	H 6ビート スピードを出そう	300	0:06:00	
				1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DPS ストローク数を減らしながらスピードを上げよう	300	0:06:00
2)	P	100	×	5	2	1' 25"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	1000	0:14:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:10	



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

2021/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	6ビート しっかりキックを打とう	300	0:05:00	
S	25	×	6	2	0' 30"	7	FR	H 6ビート スピードを出そう	300	0:06:00	
			1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルファイ 正確なストローク	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DPS ストローク数を減らしながらスピードを上げよう	300	0:06:00
2)	P	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	800	0:12:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:00	

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

2021/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート しっかりキックを打とう	300	0:05:30	
S	25	×	6	2	0'30"	7	FR	H 6ビート スピードを出そう	300	0:06:00	
			1	1	1'00"			セットレスト1'		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS ストローク数を減らしながらスピードを上げよう	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:10:00
			1	1	0'30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR		200	0:04:00
			1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:30	

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

2021/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート しっかりキックを打とう		300	0:05:30
S	25	×	6	2	0'30"	7	FR	H 6ビート スピードを出そう		300	0:06:00
				1	1'00"			セットレスト1'			0:01:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルプイ 正確なストローク		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS ストローク数を減らしながらスピードを上げよう	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'45"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:10:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR		600	0:10:30
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR		150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:30

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	50	× 4	1	1' 00"	3	FR	6ビート しっかりキックを打とう	200	0:04:00
	S	25	× 6	2	0' 35"	7	FR	H 6ビート スピードを出そう	300	0:07:00
			1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:00
1)	P	50	× 3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DPS ストローク数を減らしながらスピードを上げよう	300	0:06:00
2)	P	100	× 3	2	1' 50"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:30



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

2021/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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' 10"	2	FR	300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00	
S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20	
S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
				1	1	0' 30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:25:15	