

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

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' 20"	3 FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 25"	4 FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:08:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	100	×	3	2	1' 20"	5 FR	パドル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時	300	0:07:00
	S	50	×	5	2	1' 30"	7 FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません！	500	0:15:00
				1	1	1' 00"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 Cho E		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
DW										0:05:00
	Total								3350	1:26:00

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:09:00
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	100	×	3	2	1' 25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時	300	0:07:30
	S	50	×	4	2	1' 30"	7	FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません！	400	0:12:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E		150	0:04:00
	S	50	×	8	1	0' 55"	2	FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25	400	0:07:20
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:20

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/2/23 火曜日
 【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:10:00	
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	100	×	3	2	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時	300	0:07:30	
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません!	300	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00	
S	50	×	8	1	1' 00"	2	FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25	400	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/2/23 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して				600	0:10:30
1)	P	25	×	6	2	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				300	0:08:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	5	FR	パドル				600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時				300	0:07:30
	S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません!				300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E				150	0:04:00
	S	50	×	7	1	1'00"	2	FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25				350	0:07:00
DW													0:05:00	
	Total											3200	1:26:00	

E										
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' 30"	3 FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4 FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:11:00
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	100	×	3	2	1' 45"	5 FR	パドル	600	0:10:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時	300	0:07:30
	S	50	×	6	1	1' 30"	7 FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません！	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 Cho E		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:00

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して		600	0:12:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		300	0:08:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	パドル		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 腰の回転 1~3→キャッチ 4~6→フィニッシュ時		300	0:08:00
	S	50	×	5	1	1' 30"	7	FR	H ゴールセット→これ以上は強く泳げません!		250	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1' 05"	2	FR	呼吸時に水中を見ている 右呼吸/左呼吸by25		250	0:05:25
DW												0:05:00
	Total										2850	1:25:25