



【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

2021/3/21 日曜日
 【泳法注意】
 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' 50"	2	FR		300	0:05:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	16	1	0' 45"	4	FR	パドル	800	0:12:00
	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	12サイド/6サイド 向きの切り替え後に呼吸	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 左右のタイミング	150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート後5ストロークノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	200	0:04:00
2)	S	200	×	1	4	3' 00"	5	FR	やや頑張ろう	800	0:12:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:00

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルブイ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル	600	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイト 向きの切り替え後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 左右のタイミング	150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート後5ストロークノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:04:00
2)	S	200	×	1	4	3' 15"	5	FR	やや頑張ろう	800	0:13:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 50"	4	FR	パドル	500	0:08:20
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイト 向きの切り替え後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ 左右のタイミング	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート後5ストロークノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:04:00
2)	S	200	×	1	4	3' 30"	5	FR	やや頑張ろう	800	0:14:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:20

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	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	プルブイ	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	0'55"	4	FR	パドル	400	0:07:20	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイド 向きの切り替え後に呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ 左右のタイミング	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	スタート後5ストロークノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00	
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:04:00
2)	S	200	×	1	4	3'45"	5	FR	やや頑張ろう	800	0:15:00
3)	S	100	×	1	4	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	1'00"				0:03:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:20	

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
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	50	× 8	1	1' 00"	4	FR	パドル	400	0:08:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイト 向きの切り替え後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ 左右のタイミング	150	0:04:30
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	スタート後5ストロークノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
1)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:00
2)	S	200	× 1	3	4' 15"	5	FR	やや頑張ろう	600	0:12:45
3)	S	100	× 1	3	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:45
			1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:30