

【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

2021/3/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 7

A										
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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2・3・4	FR DES ハドル	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H ハドル	300	0:06:00
3)	P	200	×	1	3	3' 30"	2	FR E ハドルナシ	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	Cho E	150		0:03:30
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR H	250	0:05:00
2)	S	200	×	1	5	3' 30"	2	FR E	1000	0:17:30
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:27:30

【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

2021/3/30 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
7

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繰り返し	300		0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2・3・4	FR DES	パドル	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR H	パドル	300	0:06:00
3)	P	200	×	1	3	3' 30"	2	FR E	パドルナシ	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	6	Cho	E	150		0:03:30
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR H		250	0:05:00
2)	S	200	×	1	5	3' 30"	2	FR E		1000	0:17:30
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3700		1:27:30

【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

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR DES	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	パドル	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR E	パドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	6	Cho	E	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR H		250	0:05:00
2)	S	200	×	1	5	4' 00"	2	FR E		1000	0:20:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
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

2021/3/30 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
7

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR DES ハドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H ハドル	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR E ハドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	6	Cho E	150		0:04:00
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR H	250	0:05:00
2)	S	200	×	1	5	4' 00"	2	FR E	1000	0:20:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
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

2021/3/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 7

E											
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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR DES	ハドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR H	ハドル	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR E	ハドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	6	Cho	E	150		0:04:00
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR H		250	0:05:00
2)	S	200	×	1	5	4' 00"	2	FR E		1000	0:20:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250		1:26:00

F										
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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:30
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	100		0:03:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR DES パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	FR H パドル	100	0:03:00
3)	P	200	×	1	2	4' 30"	2	FR E パドルナシ	400	0:09:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	6	Cho E	150		0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	7	FR H	200	0:05:00
2)	S	200	×	1	4	4' 30"	2	FR E	800	0:18:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:00