

【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

2021/6/17 木曜日
【泳法注意】
リカバリ-
【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
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリ-耳に触れてから指先入水	150		0:03:30
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800		0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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
P	25	×	6	3	0' 30"	7	FR	パドル H	450		0:09:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	ゆっくり泳ごう	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3650		1:26:30

【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

2021/6/17 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー耳に触れてから指先入水	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	25	×	6	3	0' 30"	7	FR	パドル H	450	0:09:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

2021/6/17 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー耳に触れてから指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	25	×	6	3	0' 30"	7	FR	パドル H	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:00	

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	
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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-耳に触れてから指先入水	150	0:04:00	
S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	25	× 6	3	0' 30"	7	FR	パドル H	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	× 4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
2)	S	50	× 3	1	1' 30"	7	FR	H	150	0:04:30
3)	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total								3150	1:25:20	

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	
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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100 0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー耳に触れてから指先入水	150 0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400 0:08:20	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100 0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150 0:04:30	
P	25	×	6	3	0' 35"	7	FR	パドル H	450 0:10:30	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400 0:08:20
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H	150 0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200 0:04:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:25:30	