

【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

2021/6/26 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう			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 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:03:30
S	200	×	6	1	2'45"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング			1200	0:16:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる			150	0:03:00
P	50	×	8	1	1'15"	7	FR	パドル H			400	0:10:00
1)	S	25	×	6	2	0'20"	7	FR	H		300	0:04:00
2)	D	25	×	4	2	0'45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE		200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3650	1:25:30



【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

2021/6/26 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう				150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸				150	0:04:00
S	200	×	5	1	3' 00"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				1000	0:15:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる				150	0:03:00
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H				400	0:10:00
1)	S	25	×	6	2	0' 20"	7	FR	H			300	0:04:00
2)	D	25	×	4	2	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE			200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
Total												3450	1:24:30

【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】
 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
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	× 6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打とう			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 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
S	200	× 4	1	3' 20"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング			800	0:13:20
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる			150	0:03:30
P	50	× 7	1	1' 20"	7	FR	パドル H			350	0:09:20
1)	S	25	× 6	2	0' 25"	7	FR	H		300	0:05:00
2)	D	25	× 4	2	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE		200	0:06:00
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:40

【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

2021/6/26 土曜日
【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
S	100	× 3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	× 4	1	0'45"	3	ロングトックパドル	キックを打とう			100	0:03:00
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
S	200	× 4	1	3'30"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング			800	0:14:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	× 6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			150	0:05:00
P	25	× 6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる			150	0:03:30
P	50	× 7	1	1'20"	7	FR	パドル H			350	0:09:20
1)	S	25	× 6	2	0'25"	7	FR	H		300	0:05:00
2)	D	25	× 4	2	0'45"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE		200	0:06:00
3)	S	100	× 1	2	2'00"	2	FR	E		200	0:04:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:20

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ロングブックパドル	キックを打とう			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
S	200	×	4	1	3'50"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング			800	0:15:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる			150	0:03:30
P	50	×	6	1	1'20"	7	FR	パドル H			300	0:08:00
1)	S	25	×	4	2	0'30"	7	FR	H		200	0:04:00
2)	D	25	×	4	2	0'45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE		200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3000	1:24:50



【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

2021/6/26 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打とう		100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		100	0:03:00
S	200	×	3	1	4' 15"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング		600	0:12:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしスピードを上げる		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H		300	0:09:00
1)	S	25	×	4	2	0' 35"	7	FR	H	200	0:04:40
2)	D	25	×	4	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2750	1:25:25