

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
2)	P	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	パドル	600	0:09:30
3)	P	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	50	×	8	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	400	0:12:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total								3500	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

2021/7/4 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックハドル	プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル H	300	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	ハドル	600	0:10:30
3)	P	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:11:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:45	

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルプイ				100	0:03:00	
1)	P	50	× 2	3	0' 50"	6	FR	パドル H				300	0:05:00
2)	P	100	× 2	3	1' 50"	4	FR	パドル				600	0:11:00
3)	P	200	× 1	3	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:12:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	25	× 6	1	0' 50"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
S	50	× 6	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?				300	0:09:00	
S	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3200	1:26:00		

E										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	ロングドックパドル	プルプイ			100	0:03:00	
1)	P	50	×	2	3	0'55"	6	FR	パドル H			300	0:05:30
2)	P	100	×	2	3	1'55"	4	FR	パドル			600	0:11:30
3)	P	200	×	1	3	4'10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:12:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0'50"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?			300	0:09:00	
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3150	1:25:50		

F										Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	ロングトックパドル	プルブイ				100	0:03:20	
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H				150	0:03:00
2)	P	100	×	2	3	2' 10"	4	FR	パドル				600	0:13:00
3)	P	200	×	1	3	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:13:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ローリングを大きく ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?				200	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00	
DW											0:05:00			
Total										2900	1:25:40			