

【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

2021/7/13 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	アップキックを意識して			300	0:05:00
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ パドル			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル			600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E			150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング			150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	1' 30"	7	FR	H 6ビート			450	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	2	FR	E 2ビート			300	0:05:30
3)	S	200	×	1	3	3' 10"	3	FR				600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:27:00	

【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

2021/7/13 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	アップキックを意識して		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ パドル		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 30"	7	FR	H 6ビート		300	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E 2ビート		300	0:06:00
3)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR			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
DW											0:05:00	
Total											3300	1:27:00

【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

2021/7/13 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	繰り返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR		DES		300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR		右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25 腰の回転	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		アップキックを意識して		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	プルプイ	パドル	150	0:04:30
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR		パドル		500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA		E		150	0:04:30	
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	
									キックとプルのタイミング				
1)	S	50	×	2	3	1' 30"	7	FR	H	6ビート	300	0:09:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	2ビート	300	0:06:00	
3)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR			600	0:11:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW												0:05:00	
Total											3200	1:26:40	

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	繰り返し		300	0:07:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	アップキックを意識して			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ	プルプイ	パドル	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'00"	5	FR	パドル			400	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'30"	7	FR	H	6ビート	300	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	E	2ビート	300	0:06:00
3)	S	200	×	1	3	3'50"	3	FR			600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:27:00

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	繰り返し	300	0:08:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	アップキックを意識して	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ パドル	150	0:04:30	
P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	パドル	400	0:09:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	7	FR	H 6ビート	150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E 2ビート	300	0:06:45
3)	S	200	×	1	3	4' 15"	3	FR		600	0:12:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:50	