

【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

2021/7/31 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	繰り返す		300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 00"	3~7	FR	1~3→DES 4~6→H	頑張ろう!		600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	7~9→DES 10~12→H	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	2	1' 25"	3	FR			1200	0:17:00
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
3)	S	25	×	8	2	0' 35"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		400	0:09:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:50

B											Distance	Time
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	
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
P	50	×	12	1	1'00"	3~7	FR	1~3→DES 4~6→H	頑張ろう!	600	0:12:00	
								7~9→DES 10~12→H				
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	2	1'35"	3	FR		1200	0:19:00	
2)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR	E	300	0:06:00	
3)	S	25	×	6	2	0'35"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	300	0:07:00	
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3500	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

2021/7/31 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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繰り返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		DES	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR		パドルの先端を掴む プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 05"	3~7	FR		1~3→DES 4~6→H 頑張ろう! 7~9→DES 10~12→H	600	0:13:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	E	300	0:07:00
3)	S	25	×	6	2	0' 40"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3100	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

2021/7/31 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		DES	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR		パドルの先端を掴む プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 10"	3~7	FR		1~3→DES 4~6→H 頑張ろう! 7~9→DES 10~12→H	600	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 50"	3	FR		800	0:14:40
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
3)	S	25	×	6	2	0' 40"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:10

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR DES	200			0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルブイ	150			0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150			0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイを脛で挟む トローイン	150			0:03:30
P	50	×	12	1	1' 10"	3~7	FR 1~3→DES 4~6→H 頑張ろう! 7~9→DES 10~12→H	600			0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	800		0:15:20
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR E	200		0:05:00
3)	S	25	×	6	2	0' 40"	7	FR H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	300		0:08:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:25:50

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR		DES	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR		片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR		パドルの先端を掴む プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 15"	3~7	FR		1~3→DES 4~6→H 頑張ろう! 7~9→DES 10~12→H	600	0:15:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
3)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:20