

B												
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク目リカバリーストップ	肘が耳の上あたりで一度止める キャッチとタイミングを合わせる	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
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	パドル		450	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	パドルをつけてスイム	H	300	0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"	2)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR			600	0:09:30
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
4)	S	100	×	1	2	1' 15"	7	FR	☆		200	0:02:30
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト1'		0:02:00
DW												0:05:00
Total											3800	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

2021/8/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	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	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク目リカバリーストップ 肘が耳の上あたりで一度止める キャッチとタイミングを合わせる	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	
1)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45	
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	パドルをつけてスイム H	300	0:06:00	
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	3	FR		400	0:07:00	
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00	
4)	S	100	×	1	2	1' 25"	7	FR	☆	200	0:02:50	
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											0:05:00	
	Total									3600	1:27:05	

【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

2021/8/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00	
	S	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	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク目リカバリーストップ	肘が耳の上あたりで一度止める キャッチとタイミングを合わせる	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	
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30	
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	パドルをつけてスイム	H	300	0:06:00	
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"	2)→1)レスト30"		0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30	
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR			400	0:07:20	
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR			600	0:10:30	
4)	S	100	×	1	2	1' 30"	7	FR	☆		200	0:03:00	
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト1'		0:01:00	
DW												0:05:00	
	Total										3450	1:26:20	

【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

2021/8/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

E											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
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	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク目リカバリストップ 肘が耳の上あたりで一度止める キャッチとタイミングを合わせる			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	
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル		450	0:07:30	
2)	P	50	×	2	3	1'00"	7	FR	パドルをつけてスイム H		300	0:06:00	
				1	5	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:02:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00	
2)	S	100	×	2	2	1'55"	3	FR			400	0:07:40	
3)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR			400	0:07:20	
4)	S	100	×	1	2	1'30"	7	FR	☆		200	0:03:00	
				1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00	
DW													0:05:00
Total												3400	1:27:30

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	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク目リカバリーストップ	肘が耳の上あたりで一度止める キャッチとタイミングを合わせる	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	
1)	P	50	×	2	3	0' 55"	5	FR	パドル		300	0:05:30	
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	7	FR	パドルをつけてスイム	H	300	0:07:00	
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"	2)→1)レスト30"		0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40	
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	3	FR			400	0:08:20	
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR			400	0:08:00	
4)	S	100	×	1	2	1' 45"	7	FR	☆		200	0:03:30	
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト1'		0:01:00	
DW													0:05:00
	Total										3050	1:27:00	