

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】

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
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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル		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 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:00
1)	S	50	×	8	1	1'30"	7	FR	H キックをしっかりと打とう	400	0:12:00
2)	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E	100	0:02:30
3)	S	200	×	3	1	2'50"	4	FR	一定のペース	600	0:08:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0'40"	5	FR	パドル		600	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	8	1	1'00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ		200	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:30



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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		
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	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 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかり打とう	300	0:09:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	200	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total								3300		1:26:30	

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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	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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル		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 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかりと打とう	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	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' 10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ		200	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:26:30

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックと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	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	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル		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 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかり打とう	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	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' 10"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ		150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:00

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
7

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	
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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカル	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 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H キックをしっかり打とう	200	0:06:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	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' 10"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	150	0:06:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:00	



【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/9/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	150	0:04:00	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	300	0:06:30	DES	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカル	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	200	0:06:00	H キックをしっかり打とう
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	100	0:02:30	E
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	400	0:08:20	一定のペース
				1	2	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	150	0:04:30	キックを打とう	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	
P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	400	0:09:20	パドル	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸25mダッシュ	
DW										0:05:00	
Total								2750	1:26:40		