

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/16 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	0'40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	45	×	10	1	0'50"	3	FR	T字でターン	450	0:08:20
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:55:50

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	パドル	300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	45	×	8	1	0' 55"	3	FR	T字でターン	360	0:07:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2610	0:56:20	

## 【テーマ】

準備期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主観的強度】

7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	3	0'50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	45	×	8	1	0'55"	3	FR	T字でターン	360	0:07:20
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2610	0:56:50

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/16 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill		50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:40
	S	45	×	7	1	1' 00"	3	FR	T字でターン	315	0:07:00
Drill		50	×	2	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	100	0:02:40
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2465	0:56:50	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/16 土曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
7

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	× 2	3	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	× 2	3	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	× 2	3	0' 55"	6	FR	パドル	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill		50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
	S	45	× 5	1	1' 05"	3	FR	T字でターン	225	0:05:25
Drill		50	× 2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	100	0:03:00
	S	50	× 4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total								2325	0:56:35

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
1)	P	50	× 2	3	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	× 2	3	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	× 2	3	1' 00"	6	FR	パドル	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
Drill		50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
	S	45	× 4	1	1' 10"	3	FR	T字でターン	180	0:04:40
Drill		50	× 2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング キックを打とう	100	0:03:00
	S	50	× 3	1	1' 45"	7	FR	H	150	0:05:15
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total								2180	0:56:25	