

【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】
姿勢
【主観的強度】
7

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
	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	×	4	3	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
				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' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
	S	45	×	12	1	0' 45"	3	FR	T字でターン	540	0:09:00
Drill		50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3790	1:25:30

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
	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	5	0' 50"	3	FR	パドル		500	0:08:20
2)	P	50	×	2	5	0' 45"	4	FR	パドル		500	0:07:30
3)	P	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	パドル		500	0:06:40
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00
	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	×	12	1	0' 50"	3	FR	T字でターン		540	0:10:00
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
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3490	1:24:30

【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】
姿勢
【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
	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	3	0' 55"	3	FR	パドル			450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	パドル			450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル			450	0:06:45
				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	×	12	1	0' 55"	3	FR	T字でターン			540	0:11:00
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
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											3340	1:25:00

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
	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' 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	4	0' 55"	3	FR	パドル		400	0:07:20
2)	P	50	×	2	4	0' 50"	4	FR	パドル		400	0:06:40
3)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル		400	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
	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	×	12	1	1' 00"	3	FR	T字でターン		540	0:12:00
Drill		50	×	3	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		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H		200	0:06:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3190	1:25:00

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
	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	0'30"	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	4	1'00"	3	FR	パドル		400	0:08:00
2)	P	50	×	2	4	0'55"	4	FR	パドル		400	0:07:20
3)	P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	パドル		400	0:06:40
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
	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	×	10	1	1'00"	3	FR	T字でターン		450	0:10:00
Drill		50	×	3	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		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H		200	0:06:00
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:00

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
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' 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	×	6	1	0' 45"	1 BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	キャッチアップ	150		0:04:30
S	45	×	10	1	1' 05"	3 FR	T字でターン	450		0:10:50
Drill	50	×	3	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	150		0:04:30
S	50	×	4	1	1' 30"	7 FR	H	200		0:06:00
S	100	×	2	1	2' 15"	2 FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:30
DW										0:05:00
Total								2800		1:25:20