

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
【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

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	4	0' 50"	2・4・6	FR	パドル DES	600	0:10:00
2)	P	50	× 2	4	0' 40"	7	FR	パドル H	400	0:05:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	5	1' 00"	7	FR	H	250	0:05:00
2)	S	150	× 2	5	2' 00"	4	FR		1500	0:20:00
			1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3950	1:25:50	



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
 【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
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 キックを止めてキャッチと合わせよう	150 0:04:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	300 0:05:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150 0:04:00
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	2・4・6	FR	パドル DES	450 0:07:30
2)	P	50	× 2	3	0' 45"	7	FR	パドル H	300 0:04:30
			1 2		0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	S	50	× 1	5	1' 00"	7	FR	H	250 0:05:00
2)	S	150	× 2	5	2' 15"	4	FR		1500 0:22:30
			1 4		0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:00

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
 【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	
K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:00	
S	50	× 8	1	0'55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	400	0:07:20	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 2	3	0'45"	7	FR	パドル H	300	0:04:30
			1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	4	1'00"	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	× 2	4	2'30"	4	FR		1200	0:20:00
			1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:30	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:25:20	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
 【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										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	7	FR	パドル H		300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H		200	0:04:00
2)	S	150	×	2	4	2'40"	4	FR			1200	0:21:20
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3350	1:24:50



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
 【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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150 0:04:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	300 0:05:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	100 0:03:00
1)	P	50	× 3	3	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	450 0:09:00
2)	P	50	× 2	3	0' 50"	7	FR	パドル H	300 0:05:00
			1 2	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	S	50	× 1	4	1' 00"	7	FR	H	200 0:04:00
2)	S	150	× 2	4	2' 50"	4	FR		1200 0:22:40
			1 3	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:30
DW									0:05:00
Total									3300 1:25:40



【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/11/6 土曜日
 【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										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう			150	0:04:30
	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう			300	0:06:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			100	0:03:00
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			450	0:10:30
2)	P	50	× 2	3	1' 00"	7	FR	パドル H			300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H			150	0:03:00
2)	S	150	× 2	3	3' 10"	4	FR				900	0:19:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00	
Total										2950	1:25:30	