



【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

2021/11/23 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

| B | | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-----|-----|----|-----|-------|-------|-----|---|---------------|--|----------|---------|--------------------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:10:00 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | | | 150 | 0:03:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 3'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:03:30 | |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1'15" | 4 | FR | 6サイト 向きを変えた後に呼吸 | | | 100 | 0:02:30 | |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'15" | 2 | FR | 奇数→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | | | 200 | 0:05:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 5 | FR | パドル H | | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1'35" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 | | | 600 | 0:09:30 |
| 3) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | E | | | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 36 | 1 | 0'50" | 3 | FR | 呼吸のタイミングに注意 | | | 1800 | 0:30:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 3850 | 1:27:00 | |

| 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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1'15" | 4 | FR | 6サイト 向きを変えた後に呼吸 | 100 | 0:02:30 | |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 奇数→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 200 | 0:06:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 5 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1'45" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 | 600 | 0:10:30 |
| 3) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO E | | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 30 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 呼吸のタイミングに注意 | 1500 | 0:27:30 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3550 | 1:27:30 | |

| 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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | | 0:03:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 FR | ビルトアップ | 200 | | 0:04:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 FR | 6サイト 向きを変えた後に呼吸 | 150 | | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 2 FR | 奇数→片手前右/左by25 偶数→片手横右/左by25 | 200 | フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 右手入水左呼吸 | 0:06:00 |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 5 FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1'50" | 3 FR | パドル 1/3呼吸 | 600 | 0:11:00 |
| 3) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 CHO | E | 150 | | 0:04:30 |
| S | 50 | × | 28 | 1 | 0'55" | 3 FR | 呼吸のタイミングに注意 | 1400 | | 0:25:40 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3500 | | 1:27:40 |

| 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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | | | | | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | FR | 6サイト 向きを変えた後に呼吸 | | | | | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 奇数→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | | | | | 200 | 0:06:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 5 | FR | パドル H | | | | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 100 | × | 6 | 1 | 1'55" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 | | | | | 600 | 0:11:30 |
| 3) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | | | | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | | | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO E | | | | | | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 25 | 1 | 1'00" | 3 | FR | 呼吸のタイミングに注意 | | | | | 1250 | 0:25:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 3350 | 1:27:30 | | |

| 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 | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 4'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 4 | FR | 6サイト 向きを変えた後に呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 奇数→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 | 200 | 0:06:00 | |
| 1) | P | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 5 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 100 | × | 6 | 1 | 2'05" | 3 | FR | パドル 1/3呼吸 | 600 | 0:12:30 |
| 3) | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO E | | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 20 | 1 | 1'05" | 3 | FR | 呼吸のタイミングに注意 | 1000 | 0:21:40 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3100 | 1:27:40 | |