



【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/2/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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ストロークずつ 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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	キャッチの肘上げ				800	0:12:00	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 15"	7	BR・FR	BR/FRby25 プルプイ パドル H				300	0:07:30	
P	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドルナシ				800	0:12:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	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ーリング				150	0:04:30	
)	S	25	×	1	4	0' 25"	7	FR	顔上げ横呼吸 H				100	0:01:40
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	2	FR	フォーム				400	0:07:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:27:00		

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/2/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

C										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		
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	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	100	× 3	2	1' 40"	4	FR	キャッチの肘上げ				600	0:10:00	
			1	0' 30"								0:00:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	× 6	1	1' 30"	7	BR・FR	BR/FRby25 プルブイ パドル H				300	0:09:00	
P	100	× 6	1	1' 40"	4	FR	パドルナシ				600	0:10:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	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ーリング				150	0:04:30	
)	S	25	× 1	4	0' 30"	7	FR	顔上げ横呼吸 H				100	0:02:00
2)	S	100	× 1	4	2' 00"	2	FR	フォーム				400	0:08:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3350	1:27:00		

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		
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	キャッチの肘上げ				600	0:10:30	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 30"	7	BR・FR	BR/FRby25 プルブイ パドル H				300	0:09:00	
P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドルナシ				600	0:10:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	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ーリング				100	0:03:00	
)	S	25	×	1	4	0' 30"	7	FR	顔上げ横呼吸 H				100	0:02:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	フォーム				400	0:08:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:30		

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30	
S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	キャッチの肘上げ				600	0:11:00	
			1	1	0'30"								0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	5	1	1'30"	7	BR・FR	BR/FRby25 プルブイ パドル H				250	0:07:30	
P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドルナシ				600	0:11:00	
K	50	×	2	1	1'30"	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ーリング				100	0:03:00	
)	S	25	×	1	4	0'30"	7	FR	顔上げ横呼吸 H				100	0:02:00
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	フォーム				400	0:08:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3250	1:27:00		

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
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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ	100		0:03:20
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150		0:04:30
S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR	キャッチの肘上げ	600		0:12:30
		1	1	0' 30"						0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	50	× 4	1	1' 30"	7	BR・FR	BR/FRby25 プルプイ パドル H	200		0:06:00
P	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	パドルナシ	400		0:08:20
K	50	× 2	1	1' 30"	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ーリング	100		0:03:00
)	S	25	× 1	4	0' 40"	7	FR	顔上げ横呼吸 H	100	0:02:40
2)	S	100	× 1	4	2' 10"	2	FR	フォーム	400	0:08:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:00