

【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

2022/2/10 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

A										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150	0:04:00
1)	P	25	×	8	1	0' 45"	7	FR	パドル 1/5呼吸 H	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 大きいストローク	300	0:04:30
3)	P	200	×	2	1	2' 45"	5	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	100	0:03:00
4)	S	100	×	6	2	1' 25"	4	FR		1200	0:17:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3800	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

2022/2/10 木曜日  
 【泳法注意】  
 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										
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		
3)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR		
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150 0:04:00
1)	P	25	×	8	1	0'45"	7	FR	パドル 1/5呼吸 H	200 0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル 大きいストローク	300 0:05:00
3)	P	200	×	2	1	3'00"	5	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400 0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200 0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200 0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!	100 0:03:00
4)	S	100	×	4	2	1'35"	4	FR		800 0:12:40
				1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	0:01:00
DW										
Total										
									3400	1:26:10

【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

2022/2/10 木曜日  
 【泳法注意】  
 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
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00	
			1 2		0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	フルフイ	150	0:04:30
1)	P	25	× 8	1	0' 45"	7	FR	200	0:06:00	パドル 1/5呼吸 H
2)	P	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	パドル 大きいストローク
3)	P	200	× 2	1	3' 15"	5	FR	400	0:06:30	パドルナシ 1/3呼吸
			1 2		0' 30"		1)→2)→3)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)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	7	FR	100	0:03:00	H 頑張ろう!
4)	S	100	× 3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30	
			1 1		1' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3200		1:27:00

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5	FR			150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
1)	P	25	× 8	1	0' 45"	7	FR	パドル 1/5呼吸 H		200	0:06:00
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きいストローク		300	0:06:00
3)	P	200	× 2	1	3' 30"	5	FR	パドルナシ 1/3呼吸		400	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	片手ドックパドル片手フィンニッシュ 右/左by25 フィンニッシュ側で呼吸		200	0:06:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!		100	0:03:00
4)	S	100	× 3	2	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:00



【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

2022/2/10 木曜日  
 【泳法注意】  
 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	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150	0:04:30
1)	P	25	×	8	1	0'45"	7	FR	パドル 1/5呼吸 H	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル 大きいストローク	300	0:06:00
3)	P	200	×	2	1	3'45"	5	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	7	FR	H 頑張ろう!	100	0:03:00
4)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
				1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	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

2022/2/10 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 50"	7	FR	パドル 1/5呼吸 H	150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 大きいストローク	300	0:06:30
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	5	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	100	0:03:00
4)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR		600	0:13:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:27:00