

【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

2022/2/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
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' 15"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:15	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	× 8	1	1' 10"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	400	0:09:20	
P	200	× 3	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	25	× 4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00
2)	S	100	× 5	2	1' 25"	4	FR		1000	0:14:10
3)	S	50	× 3	2	0' 55"	2	FR	E	300	0:05:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3700		1:25:45

【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

2022/2/19 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン		100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	7	FR	パドル H 頑張ろう!		400	0:10:00	
P	200	×	3	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		600	0:09:45	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
1)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H		200	0:06:00
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR			800	0:12:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total										3500	1:26:05	

【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

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		
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		
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00		
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50	× 6	1	1' 20"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	300	0:08:00		
P	200	× 3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	S	25	× 4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00	
2)	S	100	× 3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00	
3)	S	50	× 3	2	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total								3200	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

2022/2/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 ドローイン				100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	× 6	1	1' 20"	7	FR	パドル H 頑張ろう!				300	0:08:00	
P	200	× 3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:11:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	× 4	2	0' 45"	7	FR	H				200	0:06:00
2)	S	100	× 3	2	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
3)	S	50	× 2	2	1' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00		
Total										3100	1:25:00		

E										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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 ドローイン				100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	× 6	1	1' 20"	7	FR	パドル H 頑張ろう!				300	0:08:00	
P	200	× 3	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:11:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	× 4	2	0' 45"	7	FR	H				200	0:06:00
2)	S	100	× 3	2	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
3)	S	50	× 2	2	1' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00		
Total										3100	1:26:00		

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 30"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	300	0:09:00	
P	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H	200	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:00