

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 ヒルトアップ		200	0:03:30	
1)	S	25	× 6	3	0' 20"	5	FR 6ビート	450	0:06:00	
2)	S	25	× 6	3	0' 30"	3	FR 6ビート	450	0:09:00	
3)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR H	150	0:03:00	
			1	2	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
1)	P	25	× 6	2	0' 20"	5	FR パドル	300	0:04:00	
2)	P	50	× 6	2	0' 45"	5	FR パドル	600	0:09:00	
3)	P	200	× 2	2	3' 15"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	800	0:13:00	
			1	1	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'		0:01:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00	
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ		100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	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

2022/2/27 日曜日
 【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
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
1)	S	25	× 6	2	0' 25"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
2)	S	25	× 6	2	0' 30"	3	FR	6ビート	300	0:06:00
3)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	× 6	2	0' 25"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
3)	P	200	× 2	2	3' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	800	0:14:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:00

【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

2022/2/27 日曜日
【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										
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	
1)	S	25	× 6	2	0'25"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
2)	S	25	× 6	2	0'35"	3	FR	6ビート	300	0:07:00
3)	S	50	× 1	2	1'00"	7	FR	H	100	0:02:00
			1	1	1'00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	× 6	2	0'25"	5	FR	ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	× 5	2	0'50"	5	FR	ハドル	500	0:08:20
3)	P	200	× 2	2	3'45"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸	800	0:15:00
			1	1	1'00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'		0:01:00	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:20	

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		
1)	S	25	×	6	2	0'30"	5 FR 6ビート	300	0:06:00	
2)	S	25	×	6	2	0'35"	3 FR 6ビート	300	0:07:00	
3)	S	50	×	1	2	1'00"	7 FR H	100	0:02:00	
				1	1	1'00"	1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P	25	×	6	2	0'30"	5 FR ハドル	300	0:06:00	
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5 FR ハドル	300	0:05:30	
3)	P	200	×	2	2	4'00"	3 FR ハドルナシ 1/3呼吸	800	0:16:00	
				1	1	1'00"	1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
D	25	×	4	1	1'00"	9 FR ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3150	1:25:30		



【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

2022/2/27 日曜日
【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	
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
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	5	FR	6ビート	300	0:07:00	
2)	S	25	×	6	2	0' 40"	3	FR	6ビート	300	0:08:00	
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00	
				1	1	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	5	FR	パドル	300	0:07:00	
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00	
3)	P	200	×	1	2	4' 20"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:40	
				1	1	1' 00"		1)→2)→3) 3)→1)レスト1'			0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ			100	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										2850	1:26:10	