



【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

2022/3/8 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		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
1)	P	25	×	1	8	0' 20"	7	FR	パドル H		200	0:02:40
2)	P	50	×	1	8	1' 10"	1	FR	パドル E		400	0:09:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill・S	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FLY	1・2・4・5⇒Drill	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ		150	0:04:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	3・6→スイム	1～3→キャッチアップ° リカバリー-耳に触れる		300	0:07:30
									4～6→3ストローク3"ストップ° リカバリー-耳に触れる			
1)	S	100	×	4	4	1' 30"	4	FR	一定ペース		1600	0:24:00
2)	P	25	×	1	4	0' 20"	7	FR	H		100	0:01:20
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:03:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:26:50

【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

2022/3/8 火曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	25	× 1	8	0' 20"	7	FR	パドル	H		200	0:02:40
2)	P	50	× 1	8	1' 20"	1	FR	パドル	E		400	0:10:40
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill・S	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FLY	1・2・4・5⇒Drill	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ		150	0:04:00
	Drill	50	× 6	1	1' 20"	2	FR	3・6→スイム				
								1～3→キャッチアップ	リハビリー耳に触れる		300	0:08:00
								4～6→3ストローク3"ストップ	リハビリー耳に触れる			
1)	S	100	× 3	4	1' 40"	4	FR	一定ペース			1200	0:20:00
2)	P	25	× 1	4	0' 20"	7	FR	H			100	0:01:20
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:03:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:40

【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

2022/3/8 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
7

D										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
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	25	× 1	6	0' 20"	7	FR	パドル	H		150	0:02:00
2)	P	50	× 1	6	1' 20"	1	FR	パドル	E		300	0:08:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill・S	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FLY	1・2・4・5⇒Drill	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ		150	0:04:00
	Drill	50	× 6	1	1' 20"	2	FR	3・6→スイム	1~3→キャッチアップ° リカバリー耳に触れる		300	0:08:00
									4~6→3ストローク3"ストップ° リカバリー耳に触れる			
1)	S	100	× 3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
2)	P	25	× 1	4	0' 20"	7	FR	H			100	0:01:20
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:03:00
	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:20

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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	25	×	1	6	0' 20"	7	FR	パドル	H		150	0:02:00
2)	P	50	×	1	6	1' 30"	1	FR	パドル	E		300	0:09:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill・S	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FLY	1・2・4・5⇒Drill	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ		150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	3・6→スイム				
									1～3→キャッチアップ°	リカバリー耳に触れる		300	0:08:00
									4～6→3ストローク3"ストップ°	リカバリー耳に触れる			
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
2)	P	25	×	1	4	0' 20"	7	FR	H			100	0:01:20
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'			0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
Total												3200	1:26:50

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
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	× 4	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:00
P	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		100	0:03:00
1)	P	25	× 1	4	0' 25"	7	FR	パドル H		100	0:01:40
2)	P	50	× 1	4	1' 30"	1	FR	パドル E		200	0:06:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill・S	25	× 6	1	0' 45"	2・6	FLY	1・2・4・5⇒Drill	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ		150	0:04:30
Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	3・6→スィム	1~3→キャッチアップ° リカバリー-耳に触れる		300	0:09:00
								4~6→3ストローク3"ストップ° リカバリー-耳に触れる			
1)	S	100	× 3	4	2' 05"	4	FR	一定ペース		1200	0:25:00
2)	P	25	× 1	4	0' 25"	7	FR	H		100	0:01:40
			1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:03:00
S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	丁寧泳ごう			100	0:02:15
DW											0:05:00
Total										2950	1:27:35