

【テーマ】

調整期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】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30
	S	200	× 3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	× 5	1	1' 15"	7	FR	バトル	H	250	0:06:15
	P	400	× 1	1	7' 00"	3	FR	1/3呼吸		400	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00
1)	S	25	× 2	2	0' 30"	7	FR	顔上げ		100	0:02:00
2)	S	50	× 3	2	0' 50"	3	FR			300	0:05:00
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	1	CHO	E		100	0:03:00
4)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
	Total									2700	0:56:15

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/4/16 土曜日
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	パドル H	250	0:06:15
	P	300	×	1	1	6' 00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
1)	S	25	×	2	2	0' 30"	7	FR	顔上げ	100	0:02:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO	E	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2600	0:57:15

【テーマ】

調整期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】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
	P	300	×	1	1	6' 00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
1)	S	25	×	2	2	0' 30"	7	FR	顔上げ	100	0:02:00
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO E		100	0:03:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:57:00

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/4/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	300	×	1	1	6'00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
1)	S	25	×	2	2	0'30"	7	FR	顔上げ	100	0:02:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR		200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1'30"	1	CHO E		100	0:03:00
4)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:56:00

【テーマ】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/4/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30
	S	200	× 3	1	4' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	× 4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20
	P	200	× 1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	100	0:03:00
1)	S	25	× 2	2	0' 35"	7	FR	顔上げ	100	0:02:20
2)	S	50	× 2	2	1' 05"	3	FR		200	0:04:20
3)	S	50	× 1	2	1' 30"	1	CHO	E	100	0:03:00
4)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2300	0:57:10

【テーマ】

調整期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】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース	400	0:09:20
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
	P	200	×	1	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	100	0:03:00
1)	S	25	×	2	2	0' 40"	7	FR	顔上げ	100	0:02:40
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR		200	0:04:40
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	CHO	E	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2100	0:57:10