

【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

2022/3/26 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	25	× 6	1	0' 40"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:00	
K・S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:05:30	
P	25	× 4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40	
1)	P	50	× 3	4	0' 50"	2・3・4	FR	パドル DES	600	0:10:00
2)	P	100	× 1	4	2' 00"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	400	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	× 6	1	1' 25"	3	FR	一定ペース	600	0:08:30
2)	S	50	× 6	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	300	0:07:30
3)	S	100	× 3	1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3550	1:24:55	

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	ビルトアップ					200	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					150	0:04:30	
K・S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド					300	0:05:30	
P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング					100	0:02:40	
1)	P	50	×	3	4	0'55"	2・3・4	FR	パドル DES					600	0:11:00
2)	P	100	×	1	4	2'00"	7	FR	パドル H 頑張ろう!					400	0:08:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1'35"	3	FR	一定ペース					600	0:09:30
2)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!					200	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	2	FR	丁寧に泳ごう					300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW													0:05:00		
Total												3450	1:25:10		

【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

2022/3/26 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K・S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00	
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・3・4	FR	ハドル DES	450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2'00"	7	FR	ハドル H 頑張ろう!	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:30	

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	
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					150	0:05:00	
K・S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト					250	0:05:25	
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング					100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・3・4	FR	パドル DES					450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2'00"	7	FR	パドル H 頑張ろう!					300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペース					600	0:11:00
2)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!					200	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう					300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW													0:05:00		
Total												3150	1:25:25		

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	
K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K・S	50	× 5	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	250	0:05:50	
P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
1)	P	50	× 3	3	1' 05"	2・3・4	FR	パドル DES	450	0:09:45
2)	P	100	× 1	3	2' 00"	7	FR	パドル H 頑張ろう!	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
3)	S	100	× 2	1	2' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:10
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3050	1:25:15	

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	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					150	0:05:00	
K・S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト					250	0:06:15	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング					100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2・3・4	FR	パドル DES					450	0:10:30
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	7	FR	パドル H 頑張ろう!					300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	一定ペース					300	0:06:30
2)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!					200	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう					200	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW													0:05:00		
Total												2750	1:25:15		