



【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

2022/4/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00	
S	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	H 6ビート	250	0:06:15	
S	100	×	12	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	1200	0:19:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル	300	0:04:30
4)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:45	

【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

2022/4/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30	
S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H 6ビート	200	0:05:00	
S	100	×	10	1	1'45"	3	FR	一定ペース	1000	0:17:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	パドル	150	0:02:15
3)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	パドル	150	0:02:15
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:27:30	

【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

2022/4/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H 6ビート	200	0:05:00	
S	100	×	10	1	1'50"	3	FR	一定ペース	1000	0:18:20	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
3)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
			1	3	0'30"					0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:50	

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	300	0:06:30
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	6ビート	200	0:05:00
S	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		800	0:15:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
4)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3300	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
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	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
K/S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300		0:07:00
S	50	× 3	1	1' 20"	7	FR	H 6ビート	150		0:04:00
S	100	× 6	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	600		0:13:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	トックパドル	フルブイ	150		0:05:00
1)	P	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	パドル	100	0:02:00
3)	P	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
4)	P	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	パドル	100	0:02:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00
Total								2950		1:27:30