

【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

2022/4/12 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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' 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	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200			0:03:30
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR 大きい板を沈めて ドローイン	100		0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150		0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルをおでこに着けて 呼吸動作でずれないように	150		0:03:30
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 姿勢に注意して	600		0:09:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
1)	P	25	×	2	2	1' 00"	7	BR ハドル H	100		0:04:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	7	FR ハドル H	400		0:08:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300		0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	7-2	FR 1H1E	150		0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 姿勢に注意して	600		0:09:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:25:00

【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

2022/4/12 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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)	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルをおでこに着けて 呼吸動作でずれないように	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	姿勢に注意して	600	0:10:30
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	2	2	1'00"	7	BR	パドル H	100	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2'00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	2	1'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
				1	1	1'00"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	1	0'35"	7・2	FR	1H1E	150	0:03:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	姿勢に注意して	600	0:10:30
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:30	

【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

2022/4/12 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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)	K	25	×	4	1	1' 00"	5 FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	パドルをおでこに着けて 呼吸動作でずれないように	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4 FR	姿勢に注意して	600	0:11:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	2	2	1' 00"	7 BR	パドル H	100	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	7 FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	2 FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
1)	S	25	×	4	1	0' 35"	7・2 FR	1H1E	100	0:02:20
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4 FR	姿勢に注意して	600	0:11:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3100		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)	K	25	× 4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
3)	S	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	パドルをおでこに着けて 呼吸動作でずれないように	150	0:04:00
4)	S	100	× 6	1	1' 55"	4	FR	姿勢に注意して	600	0:11:30
			1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	× 2	2	1' 00"	7	BR	パドル H	100	0:04:00
2)	P	100	× 1	2	2' 00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	50	× 3	2	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:30
			1	1	1' 00"					0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0' 35"	7-2	FR	1H1E	150	0:03:30
2)	S	100	× 5	1	1' 55"	4	FR	姿勢に注意して	500	0:09:35
			1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050	1:26:05	

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)	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン			100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドルをおでこに着けて 呼吸動作でずれないように			150	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	姿勢に注意して			300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	25	×	2	2	1' 00"	7	BR	パドル H			100	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2' 10"	7	FR	パドル H			200	0:04:20
3)	P	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:07:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	7・2	FR	1H1E			100	0:02:40
2)	S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	姿勢に注意して			500	0:10:50
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total										2700	1:25:20		