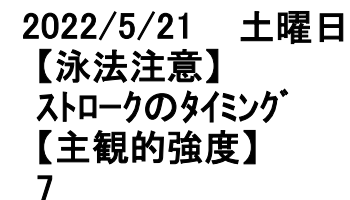


A													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト´/6サイト´by25			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3″ストップ° キックは打ち続けよう			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル			600	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	H			300	0:07:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total											2850	0:57:00



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	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3〃ストップ° キックは打ち続けよう				150	0:04:00	
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース				600	0:10:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	`ックハト`プルブイ				150	0:04:30		
	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	ハト`ル				600	0:10:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	H				300	0:07:30		
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00	
	Total													2650	0:56:30



【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/5/21 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3〃ストップ° キックは打ち続けよう			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックハットル	プルプイ			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	ハットル			600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
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

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3`ストップ` キックは打ち続けよう		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	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
	P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル		500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
	Total										2400	0:56:30

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/5/21 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3〃ストップ° キックは打ち続けよう			150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	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
	P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル			500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H			150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:10
	Total											2300	0:56:35

