

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/4/30 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR リカバリストップ 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	6	1' 45"	3	FR ストロークのタイミングを合わせて	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	6	0' 45"	7	FR H	300	0:04:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	200	0:05:20	
P	50	×	15	1	0' 55"	2・7	FR パドル 1H2E	750	0:13:45	
1)	D	25	×	1	6	0' 45"	9	FR 全力で泳ごう	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	7	FR フォーム	300	0:06:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:25:05

B											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト・スカーリングキック					150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる					150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせて					500	0:09:10
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H					250	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00	
P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内					200	0:05:20	
P	50	×	15	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1H2E					750	0:15:00	
1)	D	25	×	1	6	0' 45"	9	FR	全力で泳ごう					150	0:04:30
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	7	FR	フォーム					300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
DW													0:05:00		
Total												3350	1:25:30		

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/4/30 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										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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR リカバリーストップ 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'00"	3	FR ストロークのタイミングを合わせて	500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	1'00"	7	FR H	250	0:05:00
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	15	1	1'00"	2・7	FR パドル 1H2E	750	0:15:00	
1)	D	25	×	1	4	1'00"	9	FR 全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR フォーム	200	0:04:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:24:30

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2022/4/30 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR リカバリーストップ 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'00"	3	FR ストロークのタイミングを合わせて	500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	1'00"	7	FR H	250	0:05:00
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	15	1	1'00"	2・7	FR パドル 1H2E	750	0:15:00	
1)	D	25	×	1	4	1'00"	9	FR 全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR フォーム	200	0:04:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:24:30

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト・スカーリングキック				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる				150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせて				500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H				250	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				200	0:05:20	
P	50	×	12	1	1' 05"	2・7	FR	パドル 1H2E				600	0:13:00	
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう				100	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	フォーム				200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3050	1:24:50		

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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 12サイト`スカーリング`キック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR リカバリーストップ` 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2'10"	3	FR ストロークのタイミングを合わせて	400	0:08:40
2)	S	50	×	1	4	1'10"	7	FR H	200	0:04:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'05"	2・7	FR パドル 1H2E	600	0:13:00	
1)	D	25	×	1	4	1'00"	9	FR 全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	1'10"	7	FR フォーム	200	0:04:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2850	1:25:30