



【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

2022/5/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・4・6	FR	DES		300	0:05:30
S	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	H		300	0:07:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル 正確なストローク		150	0:04:00
P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
P	25	×	6	3	0' 20"	7	FR	パドル H		450	0:06:00
			1	2	1' 00"						0:02:00
S	50	×	27	1	0' 50"	5・3	FR	①1/3呼吸 ②T字でターン ③1/2呼吸 繰り返し		1350	0:22:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00



【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

2022/5/8 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	0:10:00 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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル 正確なストローク	150	0:04:00
	P	50	× 3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
	P	25	× 6	3	0' 25"	7	FR	パドル H	450	0:07:30
			1	2	1' 00"					0:02:00
	S	50	× 24	1	0' 55"	5・3	FR	①1/3呼吸 ②T字でターン ③1/2呼吸 繰り返し	1200	0:22:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:27:00

【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

2022/5/8 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・4・6	FR	DES			300	0:06:00
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル 正確なストローク			150	0:04:00
P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:00
P	25	×	6	3	0' 25"	7	FR	パドル H			450	0:07:30
			1	2	1' 00"							0:02:00
S	50	×	24	1	0' 55"	5・3	FR	①1/3呼吸 ②T字でターン ③1/2呼吸 繰り返し			1200	0:22:00
DW											0:05:00	
Total										3350	1:27:00	



【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

2022/5/8 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:00
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル 正確なストローク	150	0:04:00
P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
P	25	×	4	3	0' 25"	7	FR	パドル H	300	0:05:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
S	50	×	24	1	1' 00"	5・3	FR	①1/3呼吸 ②T字でターン ③1/2呼吸 繰り返し	1200	0:24:00
DW										0:05:00
Total								3200	1:26:30	



【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

2022/5/8 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 7

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
	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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・4・6	FR	DES		300	0:06:30
	S	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	H		150	0:04:00
	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"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル 正確なストローク		150	0:04:30
	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:30
	P	25	×	4	3	0' 30"	7	FR	パドル H		300	0:06:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
	S	50	×	18	1	1' 10"	5・3	FR	①1/3呼吸 ②T字でターン ③1/2呼吸 繰り返し		900	0:21:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:27:00