

【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

2022/5/26 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
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	キャッチアップ リカバリーで耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	2'45"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H	200	0:04:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	1'15"	7	BR	パドル H	150	0:03:45
2)	P	50	×	6	3	0'40"	5	FR	パドル	900	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	50	×	8	2	0'45"	2	FR	フォーム	800	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:45	



【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

2022/5/26 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
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	キャッチアップ リハビリで耳に触れ指先入水		150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	3'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H	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
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1'15"	7	BR	パドル H	100	0:02:30
2)	P	50	×	8	2	0'45"	5	FR	パドル	800	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう		150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	50	×	6	2	0'50"	2	FR	フォーム	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:30

【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

2022/5/26 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	
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	キャッチアップ° リハビリで耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H	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
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル H	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	50	×	6	2	0' 55"	2	FR	フォーム	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:30	

【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

2022/5/26 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	キャッチアップ リカバリーで耳に触れ指先入水		150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	3'00"	2	FR	丁寧泳ぎ	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H	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
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ぎ		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR	パドル H	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう		150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	50	×	6	2	0'55"	2	FR	フォーム	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

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	
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	キャッチアップ° リカハリーで耳に触れ指先入水	150 0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	3'15"	2	FR	丁寧に泳ごう	600 0:13:00
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H	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
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
1)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR	パドル H	100 0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600 0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	150 0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100 0:03:00
2)	S	50	×	5	2	1'00"	2	FR	フォーム	500 0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30
DW										0:05:00
Total								3150	1:26:30	

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	
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	キャッチアップ° リカバリーで耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	3	3' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:10:30
2)	S	50	× 1	3	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
			1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	2	1' 30"	7	BR	パドル H	100	0:03:00
2)	P	50	× 6	2	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30
1)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	50	× 4	2	1' 05"	2	FR	フォーム	400	0:08:40
			1	1	0' 30"					0:00:30
DW										0:05:00
Total								2850	1:25:55	