

【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

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
	S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	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・D	25	×	6	1	1' 00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:30



【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

2022/6/25 土曜日
 【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	S	200	×	3	1	3'30"	3	FR	一定ペース	600	0:10:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR	E	400	0:08:40
2)	S	50	×	1	4	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	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・D	25	×	6	1	1'00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2650	0:57:40	

【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

【泳法注意】

フィニッシュ

【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	0:06:00
	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	E	300	0:06:45
2)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・D	25	×	6	1	1'00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2500	0:56:45	

【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

2022/6/25 土曜日
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・D	25	×	6	1	1' 00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2450	0:57:20



【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

2022/6/25 土曜日
 【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	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
	S	200	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	600	0:12:45	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 ファイニッシュで飛沫を飛ばそう	100	0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:40	
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E	300	0:07:30	
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S・D	25	×	6	1	1' 00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00	
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10	
Total											2350	0:57:05



【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

2022/6/25 土曜日
 【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' 15"	2	FR		300	0:07:30	
	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 ファイニッシュで飛沫を飛ばそう	100	0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E	300	0:07:30	
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S・D	25	×	6	1	1' 00"	2・9	FR	奇数→帆掛け船 前半15mE 後半10mダッシュ 偶数→脚を 前半15mダッシュ 後半10mE	150	0:06:00	
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30	
Total											2250	0:57:10