

【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】

ローリング

【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリングを意識して		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
4)	S	150	×	1	2	3' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	14	1	0' 50"	3・5	FR	パドル 奇数→0~15m顔上げ		700	0:11:40
	P	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		800	0:13:20
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:00

【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

【泳法注意】

ローリング

【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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリングを意識して		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
4)	S	150	×	1	2	3' 15"	2	FR	E		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル 奇数→0~15m顔上げ		600	0:11:00
	P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		600	0:11:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:00

【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

2022/6/14 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリングを意識して		100	0:03:00
1)	S	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	0'45"	7	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
4)	S	150	×	1	2	3'15"	2	FR	E		300	0:06:30
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0'55"	3・5	FR	パドル 奇数→0~15m顔上げ		600	0:11:00
	P	200	×	3	1	3'50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		600	0:11:30
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

2022/6/14 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリングを意識して		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	0'50"	7	FR	H		100	0:01:40
3)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
4)	S	150	×	1	2	3'20"	2	FR	E		300	0:06:40
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	3・5	FR	パドル 奇数→0~15m顔上げ		600	0:12:00
	P	200	×	2	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		400	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:50

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリングを意識して		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	2	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		300	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H		100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
4)	S	150	×	1	2	3' 30"	2	FR	E		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	3・5	FR	パドル 奇数→0~15m顔上げ		500	0:10:50
	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		200	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:40