

【テーマ】

【泳法注意】

強化期A

姿勢

最大酸素摂取量

【主観的強度】

非常に強く あまり持続できない

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	
S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸は低い位置で	150	0:04:00	
S	100	× 3	5	1' 20"	4	FR	一定ペース	1500	0:20:00	
		1	4	0' 20"			セットレスト10"		0:01:20	
P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P	50	× 1	3	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
			1	2	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 1	5	2' 00"	2	FR	フォーム	500	0:10:00
2)	S	50	× 1	5	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!	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	
DW									0:05:00	
Total								3950	1:25:20	

【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

【泳法注意】

姿勢

【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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸は低い位置で	150	0:04:00	
S	100	× 3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500	0:22:30	
			1	4	0' 10"		セットレスト10"		0:00:40	
P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P	50	× 1	3	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
			1	2	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 1	4	2' 00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00
2)	S	50	× 1	4	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
			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								3800	1:25:10	

【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

2022/7/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 呼吸は低い位置で	150	0:04:00
	S	100	× 3	4	1' 40"	4	FR 一定ペース	1200	0:20:00
				1	3		セットレスト10"		0:00:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	× 3	3	0' 55"	3	FR パドル	450	0:08:15
2)	P	50	× 1	3	0' 45"	6	FR パドル H	150	0:02:15
				1	2		1)→2)レストナシ 2)→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
1)	S	100	× 1	4	2' 00"	2	FR フォーム	400	0:08:00
2)	S	50	× 1	4	1' 15"	7	FR H 頑張ろう!	200	0:05:00
				1	3		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							3500	1:25:00

【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

2022/7/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸は低い位置で	150	0:04:00	
S	100 × 3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00	
		1	0' 10"			セットレスト10"		0:00:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル	450	0:09:00	
2)	P 50 × 1	3	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15	
		1	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00	
2)	S 50 × 1	4	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:25:25	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	1200	0:22:00
				1	3	0' 10"				0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	150	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3350	1:25:30

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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸は低い位置で	150	0:04:30	
S	100 × 3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース	900	0:18:00	
		1	0' 15"			セットレスト10"		0:00:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P 50 × 3	3	1' 10"	3	FR	パドル	450	0:10:30	
2)	P 50 × 1	3	0' 55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45	
		1	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	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	3	2' 15"	2	FR	フォーム	300	0:06:45	
2)	S 50 × 1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!	150	0:04:30	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:25:30	