

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30	
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル			400	0:06:00
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	キックを打つ 肩の下でスカル			150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	E			400	0:08:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H			100	0:02:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3650	1:26:10		

【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

2022/7/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルフイ				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	
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	キックを打つ 肩の下でスカル				150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR					600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	E				400	0:08:00
3)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H				100	0:02:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3350	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

2022/7/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ				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	
1)	P	50	×	4	1	1'15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	キックを打つ 肩の下でスカル				150	0:05:00	
1)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR					600	0:10:30
2)	S	100	×	2	2	2'05"	2	FR	E				400	0:08:20
3)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H				100	0:02:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3250	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

2022/7/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ				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	
1)	P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	50	× 6	1	0' 55"	5	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	100	× 2	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:50
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	キックを打つ 肩の下でスカル				150	0:05:00	
1)	S	100	× 3	2	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	2	FR	E				400	0:08:40
3)	S	50	× 1	2	1' 00"	7	FR	H				100	0:02:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3150	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		
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	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	1	1'20"	7	FR	パドル H			150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1'00"	5	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	100	×	2	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:10
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	キックを打つ 肩の下でスカル			150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	2	2'00"	4	FR			400	0:08:00	
2)	S	100	×	2	2	2'15"	2	FR	E			400	0:09:00
3)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H			100	0:02:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00	
DW												0:05:00	
Total											2800	1:23:40	