

【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

2022/7/19 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識	150	0:03:30	
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 30"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミング	150	0:03:00	
P	50	× 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	50	× 2	3	1' 10"	3	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25	300	0:07:00
3)	S	100	× 4	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:30

【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

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25	300	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	2	1' 00"				0:02:00	
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3150	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

2022/7/19 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25	300	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース	900	0:15:45
			1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	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

2022/7/19 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	キックの蹴り上げを意識	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ°	入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル	1/5呼吸 左右のストロークのタイミング°	150	0:03:30
	P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR	パドル	H	250	0:06:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H		150	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	顔上げ横呼吸	右/左by25	300	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース		900	0:16:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:45

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ° 入水前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H	150	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00	
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									2750	1:26:30	