

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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0'45"	6	スカーリング	スカーリングプル 1スカル両手プル			100	0:03:00
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	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H			300	0:07:30
P	200	×	2	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			400	0:07:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	200	×	7	1	3'00"	4	FR	一定ペース			1400	0:21:00
D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:25:20

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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0'45"	6	スカーリング	スカーリングプル	1スカル両手プル		100	0:03:00
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	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル	H		300	0:07:30
P	200	×	2	1	3'45"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		400	0:07:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	200	×	6	1	3'15"	4	FR	一定ペース			1200	0:19:30
D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE	偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:24:20

【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

2022/8/6 土曜日
 【泳法注意】
 キックと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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0'45"	6	スカーリング	スカーリングプル	1スカル両手プル		100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	ハドル	H		300	0:07:30
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	6	1	3'30"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE	偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:24:20

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	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転			150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で			100	0:03:20
Drill	25 × 4	1	0'45"	6	スカーリング	スカーリングプル	1スカル両手プル			100	0:03:00
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内			150	0:04:00
P	50 × 6	1	1'15"	7	FR	ハドル	H			300	0:07:30
P	200 × 1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200 × 6	1	3'40"	4	FR	一定ペース				1200	0:22:00
D	25 × 6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE	偶数→1/3呼吸			150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:20

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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0'45"	6	スカーリング	スカーリングプル	1スカル両手プル		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	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル	H		300	0:07:30
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	6	1	3'50"	4	FR	一定ペース			1200	0:23:00
D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:24:50

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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	6	スカーリング	スカーリングプル	1スカル両手プル		150	0:05:00
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	×	6	1	1' 20"	7	FR	パドル	H		300	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		200	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	4	1	4' 20"	4	FR	一定ペース			800	0:17:20
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ残りE	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:50