

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/8/23 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25		600	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0' 30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	2	FR	パドル		300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!		100	0:02:00
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR			800	0:12:00
3)	S	200	×	1	2	4' 00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:00

【テーマ】
調整期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】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

B											Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25		600	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0' 30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	2	FR	パドル		300	0:05:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!		100	0:02:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR			600	0:09:30
3)	S	200	×	1	2	4' 00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:00

【テーマ】
調整期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】
呼吸のタイミング
【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	12サイト [*] /6サイト [*] by25			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			600	0:11:00
				1	2	0'00"	1)→2)→3)レストナシ				0:00:00		
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0'30"	7	FR	パドル H			200	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	2	FR	パドル			300	0:06:00
				1	1	1'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00		
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H 頑張ろう!			100	0:02:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR				400	0:07:00
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	E			400	0:08:00
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30		
DW											0:05:00		
Total											3350	1:27:00	

【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/8/23 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

D											Distance	Time
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	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25		600	0:11:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0'30"	7	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	2	FR	パドル		300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H 頑張ろう!		100	0:02:00
2)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR			400	0:07:20
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:20



【テーマ】
調整期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/8/23 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	1'00"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			500	0:10:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0'30"	7	FR	ハドル H			200	0:04:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	2	FR	ハドル			300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'00"	7	FR	H 頑張ろう!			100	0:02:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR				400	0:07:40
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	E			400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
Total												3250	1:27:10

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	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 右手をかいて左呼吸			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			400	0:08:40
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
1)	P	25	×	4	2	0' 35"	7	FR	パドル H			200	0:04:40
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	パドル			200	0:04:40
				1	1	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!			100	0:02:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR				400	0:08:00
3)	S	150	×	1	2	3' 30"	2	FR	E			300	0:07:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW											0:05:00		
Total												2950	1:27:00