2022/9/3　土曜日

【 テーマ 】
準備期B
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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

A											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’35”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H	200	0:05:00
	P	400	×	1	1	7’00”	3	FR	1/3呼吸 ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	400	0:07:00
1)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1’45”	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2750	0:57:00

2022/9/3　土曜日

【テーマ】
準備期B
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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

B											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’45”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:05:00
	P	350	×	1	1	7’00”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	350	0:07:00
1)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:57:00

SUNNY FISH

2022/9/3　土曜日

【テーマ】
準備期B
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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

C											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1’50”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H	200	0:05:00
	P	300	×	1	1	6’00”	3	FR	1/3呼吸 ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	300	0:06:00
1)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’55”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:45
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:57:15

SUNNY FISH

2022/9/3　土曜日

【テーマ】
準備期B
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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1’55”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1’20”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H	150	0:04:00
	P	300	×	1	1	6’00”	3	FR	1/3呼吸 ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	300	0:06:00
1)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:57:30

SUNNY FISH

2022/9/3　土曜日

【テーマ】
準備期B
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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

E											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1'30"	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	150	0:04:30
	P	200	×	1	1	4'30"	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0'45"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2'05"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:15
				1	1	0'00"			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2300	0:56:25

SUNNY FISH

【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2022/9/3 土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳抜ふれる	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'10"	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1'30"	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H	150	0:04:30
	P	100	×	1	1	2'30"	3	FR	1/3呼吸 ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	100	0:02:30
1)	S	25	×	6	1	0'45"	7	FR	H	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:30
				1	1	0'00"			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:56:20