

【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

2022/9/1 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
S	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを意識	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1'40"	3	FR	サークルに合わせてスピードを調整しよう	400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	1'35"	3	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	1	4	1'30"	4	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	1	4	1'25"	4	FR		400	0:05:40
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ 4)→1)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
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	12	1	0'50"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:10:00
S	50	×	6	1	0'50"	2	FR	丁寧に泳ごう	300		0:05:00
DW											0:05:00
Total									3900		1:25:40

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識		150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	サークルに合わせてスピードを調整しよう		400	0:07:00
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	3	FR			400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR			400	0:06:20
4)	S	100	×	1	4	1' 30"	4	FR			400	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:03:40
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:40

【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

2022/9/1 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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			
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識					150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト					150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸					150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	3	1'55"	3	FR	サークルに合わせてスピードを調整しよう					300	0:05:45
2)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR						300	0:05:30
3)	S	100	×	1	3	1'45"	4	FR						300	0:05:15
4)	S	100	×	1	3	1'40"	4	FR						300	0:05:00
				1	2	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)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	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ					150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H					600	0:12:00	
S	50	×	5	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう					250	0:05:00	
DW												0:05:00			
Total												3450	1:26:30		

【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

2022/9/1 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	
	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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識				150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	サークルに合わせてスピードを調整しよう				300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	3	FR					300	0:05:45
3)	S	100	×	1	3	1' 50"	4	FR					300	0:05:30
4)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR					300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW													0:05:00	
	Total											3400	1:26:30	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA ローリングを意識	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	3	FR サークルに合わせてスピードを調整しよう	300	0:06:15
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
4)	S	100	×	1	3	1' 50"	4	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:00	
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:30



【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

2022/9/1 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
7

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:10:00
	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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを意識	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	6サイト	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2'15"	3	FR	サークルに合わせてスピードを調整しよう	200	0:04:30
2)	S	100	×	1	2	2'10"	3	FR		200	0:04:20
3)	S	100	×	1	2	2'05"	4	FR		200	0:04:10
4)	S	100	×	1	2	2'00"	4	FR		200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)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
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00
	S	50	×	4	1	1'05"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:20