



【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

2022/9/18 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	パドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H		300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
3)	S	200	×	2	2	3' 15"	4	FR			800	0:13:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:25:30

【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

【泳法注意】

姿勢

【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	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ トローイン		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
1)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0'45"	6	FR	パドル H		300	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
3)	S	200	×	2	2	3'30"	4	FR			800	0:14:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
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

【泳法注意】
 姿勢
 【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ トローイン		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
1)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル H		200	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
3)	S	200	×	2	2	3'45"	4	FR			800	0:15:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3350	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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
3)	S	150	×	2	2	3' 00"	4	FR			600	0:12:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:27:00

【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】
 姿勢
 【主観的強度】
 7

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	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	パドル			300	0:06:30
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル H			200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE			200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H			200	0:06:00
3)	S	150	×	2	2	3' 15"	4	FR				600	0:13:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
Total												2950	1:27:00