

【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

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	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
	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	×	15	1	0'45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	750	0:11:15
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	3'40"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:20
2)	S	25	×	6	2	0'25"	7	FR	H	300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2750	0:56:05	



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2022/10/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
	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	×	12	1	0'50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
2)	S	25	×	6	2	0'25"	7	FR	H	300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:00



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2022/10/8 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'15"	2-7	FR	1E1H	300	0:07:30
	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	×	10	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:09:10
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
2)	S	25	×	6	2	0'30"	7	FR	H	300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:56:40



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2022/10/8 土曜日

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'15"	2・7	FR	1E1H	300	0:07:30
	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	×	10	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:09:10
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4'15"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:30
2)	S	25	×	4	2	0'30"	7	FR	H	200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2400	0:56:10



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2022/10/8 土曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H	300	0:08:00
	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	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	25	×	4	2	0' 30"	7	FR	H	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2300	0:56:40



【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2022/10/8 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H	300	0:09:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	バトル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	バトル ストローク数を一定に	400	0:08:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:05:00
2)	S	25	×	4	2	0' 35"	7	FR	H	200	0:04:40
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total									2100	0:56:20	