

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックハドル	フルブイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	ハドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミングに注意	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
	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)	D	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	1~3→15m 4~6→10m ダッシュ残りE	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR		300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:05

【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

2022/9/27 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50 × 3	4	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES			600	0:12:00
2)	P	50 × 1	4	0' 40"	7	FR	パドル H			200	0:02:40
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミングに注意			150	0:04:00
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
	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)	D	25 × 6	1	0' 45"	9・1	FR	1~3→15m 4~6→10m ダッシュ残りE			150	0:04:30
2)	S	50 × 1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:10

【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

2022/9/27 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

D										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	× 3	4	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES			600	0:12:00
2)	P	50	× 1	4	0' 45"	7	FR	パドル H			200	0:03:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミングに注意			100	0:03:00
	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
	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)	D	25	× 6	1	0' 45"	9・1	FR	1~3→15m 4~6→10m ダッシュ残りE			150	0:04:30
2)	S	50	× 1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	× 3	1	1' 55"	3	FR				300	0:05:45
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3200	1:25:15

【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

2022/9/27 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES		600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	7	FR	パドル H		200	0:03:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	6サイド 呼吸のタイミングに注意		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
	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)	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	1~3→15m 4~6→10m ダッシュ残りE		150	0:04:30
2)	S	50	×	1	1	1'00"	7	FR	H		50	0:01:00
3)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR			200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:00

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
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES			450	0:10:30
2)	P	50 × 1	3	0' 50"	7	FR	パドル H			150	0:02:30
			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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 呼吸のタイミングに注意			150	0:04:30
	S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
	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)	D	25 × 6	1	0' 50"	9・1	FR	1~3→15m 4~6→10m ダッシュ残りE			150	0:05:00
2)	S	50 × 1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100 × 2	1	2' 10"	3	FR				200	0:04:20
			1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:15