

【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

2022/10/6 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
S	25	×	6	3	0' 20"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	450	0:06:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	50	×	12	1	1' 10"	1-7	FR	1E1H	600	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	2	0' 40"	7	FR	パドル プルプイ 片手クロール H	100	0:02:40
2)	P	50	×	2	2	0' 40"	7	FR	パドル H	200	0:02:40
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	50	×	8	1	0' 55"	2-4	FR	1~4→H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 5~8→フォーム	400	0:07:20	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:10	

【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

2022/10/6 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										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		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00		
S	25 × 6	3	0'25"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸	450	0:07:30		
		1	0'30"					0:01:00		
S	50 × 12	1	1'10"	1-7	FR	1E1H	600	0:14:00		
S	25 × 6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30		
1)	Drill	25 × 2	2	0'45"	7	FR	パドル プルブイ 片手クロール H	100	0:03:00	
2)	P	50 × 1	2	0'45"	7	FR	パドル H	100	0:01:30	
3)	P	50 × 6	2	0'55"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00	
		1	1'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:01:00		
S	50 × 8	1	0'55"	2-4	FR	1~4→H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 5~8→フォーム	400	0:07:20		
DW								0:05:00		
Total							3350	1:25:50		

【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

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

7

C													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											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	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リハビリストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる				150	0:04:00	
S	25	× 6	3	0' 25"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸				450	0:07:30	
			1	0' 30"							0:01:00		
S	50	× 8	1	1' 15"	1-7	FR	1E1H				400	0:10:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル				150	0:04:30	
1)	Drill	25	× 2	2	0' 45"	7	FR	パドル プルプイ 片手クロー H				100	0:03:00
2)	P	50	× 1	2	0' 45"	7	FR	パドル H				100	0:01:30
3)	P	50	× 6	2	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に				600	0:12:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00	
S	50	× 8	1	1' 00"	2-4	FR	1~4→H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 5~8→フォーム				400	0:08:00	
DW											0:05:00		
Total										3150	1:25:30		

【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

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

7

D														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU												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	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる					150	0:04:00	
S	25	× 6	3	0'25"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸					450	0:07:30	
			1	0'30"								0:01:00		
S	50	× 8	1	1'15"	1-7	FR	1E1H					400	0:10:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ パドル					150	0:04:30	
1)	Drill	25	× 2	2	0'45"	7	FR	パドル プルブイ 片手クロール H					100	0:03:00
2)	P	50	× 1	2	0'45"	7	FR	パドル H					100	0:01:30
3)	P	50	× 6	2	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に					600	0:12:00
			1	1'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
S	50	× 8	1	1'00"	2-4	FR	1~4→H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 5~8→フォーム					400	0:08:00	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:30		

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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
S	25	×	6	3	0'30"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸		450	0:09:00	
			1	2	0'30"						0:01:00	
S	50	×	8	1	1'15"	1-7	FR	1E1H		400	0:10:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ	パドル	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	2	0'45"	7	FR	パドル プルプイ 片手クロール	H	100	0:03:00
2)	P	50	×	1	2	1'00"	7	FR	パドル H		100	0:02:00
3)	P	50	×	6	2	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に		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	
S	50	×	6	1	1'00"	2-4	FR	1~4→H/Eby25	H→顔上げ横呼吸	5~6→フォーム	300	0:06:00
DW											0:05:00	
Total										3050	1:25:30	

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		
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミングを合わせる				150	0:04:30	
S	25	×	4	3	0' 30"	5	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる 1/3呼吸				300	0:06:00	
				1	2	0' 30"						0:01:00		
S	50	×	6	1	1' 30"	1-7	FR	1E1H				300	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ パドル				150	0:05:00	
1)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	7	FR	パドル プルプイ 片手クロー H				100	0:03:20
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	パドル H				100	0:02:00
3)	P	50	×	5	2	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に				500	0:11:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2-4	FR	1~4→H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 5~6→フォーム				300	0:07:00	
DW												0:05:00		
Total											2700	1:25:30		