

【テーマ】

【泳法注意】

強化期B

ローリング

最大酸素摂取量

【主観的強度】

非常に強く あまり持続できない

7

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	25	×	4	1	0'45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	1'40"	7	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	100	×	1	3	2'10"	2	FR	パドルナシ E	300	0:06:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0'45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1'30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	12	1	1'35"	3	FR	一定ペース	1200	0:19:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2900	0:56:30



2022/11/12 土曜日

【テーマ】

強化期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】

ローリング

【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	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
	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	100	×	1	3	1' 45"	7	FR	ハドル H	300	0:05:15
2)	P	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	ハドルナシ E	300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	10	1	1' 45"	3	FR	一定ペース	1000	0:17:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:56:30

【テーマ】

強化期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】

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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	25	×	4	1	0'45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	1'50"	7	FR	ハドル H	300	0:05:30
2)	P	100	×	1	3	2'20"	2	FR	ハドルナシ E	300	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0'45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1'30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	9	1	1'50"	3	FR	一定ペース	900	0:16:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:30



2022/11/12 土曜日

【テーマ】

強化期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】

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	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	K	25	×	4	1	0'45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	2'00"	7	FR	ハドル H	300	0:06:00
2)	P	100	×	1	3	2'30"	2	FR	ハドルナシ E	300	0:07:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0'45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1'30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	8	1	1'55"	3	FR	一定ペース	800	0:15:20
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:56:50



2022/11/12 土曜日

【テーマ】

強化期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】

ローリング

【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	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:45
	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	100	×	1	3	2' 00"	7	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	パドルナシ E	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	7	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	700	0:14:35
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2400	0:57:00	



2022/11/12 土曜日

【テーマ】

強化期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】

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' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングキック	100	0:03:00
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	150	0:04:00
	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	100	×	1	3	2' 15"	7	FR	パドル H	300	0:06:45
2)	P	100	×	1	3	2' 45"	2	FR	パドルナシ E	300	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	50	0:01:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	500	0:10:50
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:56:20