

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' 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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れて				150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00		
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR			400	0:06:00		
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00		
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	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' 55"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ				750	0:13:45
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR			150	0:02:30		
2)	S-D	25	×	4	1	0' 40"	2・9	FR	1E1D				100	0:02:40
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	フォームに注意				150	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW												0:05:00		
	Total										3500	1:26:25		

【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

2022/11/1 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れて	150	0:04:30		
1)	S 100 × 3	2	1'50"	3	FR		600	0:11:00		
2)	S 100 × 2	2	1'40"	4	FR		400	0:06:40		
3)	S 50 × 1	2	1'30"	7	FR	H	100	0:03:00		
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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		
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	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ	600	0:12:00		
1)	S 25 × 6	1	0'25"	5	FR		150	0:02:30		
2)	S・D 25 × 4	1	0'40"	2・9	FR	1E1D	100	0:02:40		
3)	S 25 × 6	1	0'30"	2	FR	フォームに注意	150	0:03:00		
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3350	1:26:50		

【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

2022/11/1 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 耳に触れて			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00	
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	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	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:12:00
1)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR			100	0:01:40	
2)	S-D	25	×	4	1	0' 40"	2・9	FR	1E1D			100	0:02:40
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	フォームに注意			150	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
	Total										3300	1:26:50	

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 耳に触れて	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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	
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	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ	600	0:12:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR		100	0:01:40
2)	S-D	25	×	4	1	0' 40"	2・9	FR	1E1D	100	0:02:40
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	2	FR	フォームに注意	100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:40

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 耳に触れて	150		0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:30
P	50	×	9	1	1' 05"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ	450		0:09:45
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR		100	0:02:00
2)	S・D	25	×	4	1	0' 45"	2・9	FR	1E1D	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	フォームに注意	100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2900		1:25:15