

【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

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
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'30"	4	FR	一定ペース		1200	0:18:00
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	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
K/S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識		300	0:06:00
S	50	×	6	1	1'20"	7	FR	H		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:30



【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

2022/11/19 土曜日
 【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												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	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1'35"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:50
	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・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	K/S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識		300	0:06:30
	S	50	×	6	1	1'20"	7	FR	H		300	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:24:50

【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

2022/11/19 土曜日

【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												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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定ペース			800	0:14:00
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・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
K/S	50	×	6	1	1'10"	2	FR	K/Sby25	K→6サイド S→ローリング意識		300	0:07:00
S	50	×	6	1	1'20"	7	FR	H			300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:00

【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

2022/11/19 土曜日
 【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												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	0'50"	3	スカーリング	プルプイ	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1'50"	4	FR	一定ペース			800	0:14:40
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・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
K/S	50	×	6	1	1'10"	2	FR	K/Sby25	K→6サイト S→ローリング意識		300	0:07:00
S	50	×	6	1	1'20"	7	FR	H			300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:40

【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

2022/11/19 土曜日
 【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											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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		800	0:15:20
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・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
K/S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識		300	0:07:00
S	50	×	5	1	1' 20"	7	FR	H		250	0:06:40
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:00



【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

2022/11/19 土曜日
 【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												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	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
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	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:14:00
K/S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	K/Sby25	K→6サイト S→ローリング意識		300	0:07:30
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H			200	0:06:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:00