

【テーマ】

【泳法注意】

強化期B

キックの打ち方

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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2900	0:57:00	



2022/12/17 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】  
キックの打ち方  
【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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'00"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:57:00



2022/12/17 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】

キックの打ち方

【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	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:02:30
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルフイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'00"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1'15"	7	FR	H	100	0:02:30
2)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2650	0:57:00



2022/12/17 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】

キックの打ち方

【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	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
	S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル パドル プルブイ	150	0:04:30
	P	50 × 8	1	1' 00"	2・7	FR	400	0:08:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	CHO	100	0:03:00
1)	S	50 × 1	2	1' 15"	7	FR	100	0:02:30
2)	S	100 × 3	2	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
		1 × 1	1	1' 00"				0:01:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
	Total						2600	0:57:00

【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

2022/12/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 05"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:08:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	2	1' 20"	7	FR	H	100	0:02:40
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2450	0:57:10



2022/12/17 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】

キックの打ち方

【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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:56:50