



【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

2022/12/6 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
	P	50	×	30	1	0' 50"	3	FR	パドル 粘り強く 正確なストローク			1500	0:25:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			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
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H			200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3800	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

2022/12/6 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	26	1	0'55"	3	FR	パドル 粘り強く 正確なストローク		1300	0:23:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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
1)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:27:20

【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】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	24	1	0'55"	3	FR	パドル 粘り強く 正確なストローク		1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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
1)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1'50"	4	FR	一定ペース		800	0:14:40
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:40

【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

2022/12/6 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	24	1	1'00"	3	FR	パドル 粘り強く 正確なストローク		1200	0:24:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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
1)	S	50	×	4	1	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	E		100	0:02:10
3)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:40



【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

2022/12/6 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:00
	P	50	×	20	1	1'05"	3	FR	パドル 粘り強く 正確なストローク		1000	0:21:40
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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
1)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H		150	0:04:00
2)	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	E		100	0:02:10
3)	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:20