

【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

2022/12/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
Drill	25	×	6	1	0'30"	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	0:03:00	
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	3	1	0'55"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう	150	0:02:45
2)	P	50	×	6	1	0'55"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	1'15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
4)	KD/S	50	×	3	1	1'20"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E	150	0:04:00
5)	S	100	×	5	1	1'30"	4	FR	一定ペース	500	0:07:30
6)	S	100	×	2	1	1'45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
				1	5	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:15	

【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】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	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	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	3	1' 00"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1' 0' 55"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
4)	KD/S	50	×	3	1' 20"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E	150	0:04:00
5)	S	100	×	3	1' 35"	4	FR	一定ペース	300	0:04:45
6)	S	100	×	2	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:45

【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

2022/12/15 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
4)	KD/S	50	×	3	1	1' 20"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E	150	0:04:00
5)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
6)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:30	

【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

2022/12/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ パドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
4)	KD/S	50	×	3	1	1' 20"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E	150	0:04:00
5)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
6)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	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

2022/12/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
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
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	× 3	1	1' 00"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう	150	0:03:00
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	P	50	× 2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	× 4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
2)	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
3)	S	100	× 3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:45
4)	KD/S	50	× 3	1	1' 30"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E	150	0:04:30
5)	S	100	× 3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:45
6)	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
			1	5	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3150		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

2022/12/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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		
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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ パドル キャッチの肘上げ			150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・5・7	FR	パドル DES 3本目は特に頑張ろう			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に泳ごう			300	0:06:30
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H			100	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			300	0:06:15
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			300	0:06:15
4)	KD/S	50	×	3	1	1' 30"	9・2	FR	KD/Sby25 KD→3ストローク3"ストップ S→E			150	0:04:30
5)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			300	0:06:15
6)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total										2950	1:27:30		