

2015/12/13 日曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
Ī	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカハ・リーを大きく	150	0:03:00
	s	200	×	1	1	3'00"	2~5	FR	ビルドアップ	200	0:03:00
ı	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:03:30
	S	100	×	10	1	1'25"	3	FR	フォームに注意して	1000	0:14:10
ı	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手キャッチポイント、片手フィニッシュポイントでスカーリンク゛ 呼吸は横向き	150	0:04:0
	S	100	×	6	1	1'20"	4	FR	プルプイ フォームに注意して	600	0:08:0
ı	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:03:3
	Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	600	0:12:0
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:0
	s	50	×	10	1	1'00"	2•6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	500	0:10:0
DW											0:05:0
T	Γotal									3900	1:25:4

Α



		1					I = 6 -4-		В		
Mer	ıu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカパリーを大きく	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~5	FR	ビルドアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1'35"	3	FR	フォームに注意して	800	0:12:40
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手キャッチポイント、片手フィニッシュポイントでスカーリング 呼吸は横向き プルフ・イ	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	フォームに注意して	600	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ。 正確なストローク	150	0:03:30
	Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	600	0:12:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
	S	50	×	10	1	1'00"	2-6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	500	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:25:40



									C		
Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカハ・リーを大きく	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	ヒ [*] ルト [*] アップ [°]	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	フォームに注意して	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手キャッチポイント、片手フィニッシュポイントでスカーリンク゛呼吸は横向き	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	プルプイ フォームに注意して	600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:04:00
	Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	600	0:12:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
	S	50	×	10	1	1'00"	2-6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	500	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:27:00



									D		
Mer	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカバリーを大きく	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	ピルト゚アップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
	s	100	×	6	1	1'55"	3	FR	フォームに注意して	600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手キャッチポイント、片手フィニッシュポイントでスカーリンク゛呼吸は横向き	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ブルブイ フォームに注意して	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:04:00
	Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	600	0:12:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
	S	50	×	8	1	1'00"	2-6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	400	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:27:00



									E		
Mer	ıu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカパリーを大きく	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルドアッフ°	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	フォームに注意して	500	0:10:25
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手キャッチホ゜イント、片手フィニッシュホ゜イントでスカーリンク゛呼吸は横向き	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'00"	4	FR	プルブイ フォームに注意して	500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:04:00
	Р	50	×	10	1	1' 10"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	500	0:11:40
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
	s	50	×	6	1	1'10"	2-6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	300	0:07:00
DW											0.05.04
DW		ı			<u> </u>			1		0000	0:05:00
	Total									3000	1:25:35



【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

									F		
Menu	u				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
[Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左交互 リカパリーを大きく	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~5	FR	ヒ [*] ルト [*] アップ [°]	200	0:05:00
[Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手横右・左交互 呼吸とプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	フォームに注意して	400	0:09:00
[Drill	25	×	6	1	0'50"	2	FR	片手キャッチポイント、片手フィニッシュポイントでスカーリング・呼吸は横向き	150	0:05:00
	s	100	×	4	1	2'10"	4	FR	プルプイ フォームに注意して	400	0:08:40
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:04:30
	Р	50	×	8	1	1'20"	2-6	FR	パト・ル 1E1H 10″以上のタイム差	400	0:10:40
1	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1~2→板 3~4→キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 20"	2-6	FR	1E1H 10″以上のタイム差	300	0:08:00
DW											0:05:00
T	otal									2700	1:26:20