



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/21 木曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

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	200 × 1	1	3'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のタイミング	300	0:05:30
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:02:30
S	100 × 18	1	1'25"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1800	0:25:30
S	25 × 6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
Drill	25 × 4	1	0'50"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
P	50 × 6	3	0'40"	6	FR	パドル H セットレスト30"	900	0:12:00
		1	0'30"					0:01:00
Drill	25 × 4	1	0'45"	2		ロングドックパドル キックを打つ	100	0:03:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							4150	1:26:50

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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	グーで泳ごう 左右のタイミング	300	0:05:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
S	100 × 15	1	1' 35"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 30"					0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3700	1:27:05

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	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR ビルトアップ	200	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	3 FR グーで泳ごう 左右のタイミング	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
S	100	×	12	1	1'45"	3 FR 一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0'40"	2 BR 伸びをとろう	150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0'50"	3 スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
P	50	×	3	4	0'45"	6 FR パドル H セットレスト30"	600	0:09:00
			1	3	0'30"			0:01:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	2 ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
D	25	×	4	1	1'00"	9 FR 前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:27:20

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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のタイミング	300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
S	100 × 12	1	1' 55"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:23:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:07:30
		1	0' 30"					0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3250	1:27:50



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/21 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のタイミング	300	0:06:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
S	100 × 10	1	2' 05"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000	0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:40
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:08:15
		1	0' 30"					0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3000	1:27:15

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 3

【テーマ】
 準備期A
 AT
 長く持続できる

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のタイミング	200	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:05:00
S	100 × 8	1	2' 15"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	800	0:18:00
S	25 × 4	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:40
P	50 × 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト30"	450	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 30"					0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							2700	1:26:10