

2016/5/22 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

6

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる



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
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む	150	0:03:00
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S 100 × 3	4	1' 25"	5	FR		1200	0:17:00
2)	S 100 × 2	4	1' 20"	5	FR		800	0:10:40
3)	S 100 × 1	4	1' 15"	5	FR		400	0:05:00
		1	2 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
1)	P 50 × 1	6	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	P 50 × 1	6	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
3)	P 50 × 1	6	0' 35"	6	FR		300	0:03:30
		1	1 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
DW								0:05:00
Total							4300	1:26:10

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
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2	FR プルブイを脛で挟む	150	0:03:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	1' 35"	5	FR	900	0:14:15
2)	S	100 × 2	3	1' 30"	5	FR	600	0:09:00
3)	S	100 × 1	3	1' 20"	5	FR	300	0:04:00
			1	2	0' 30"			0:01:00
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	8	0' 50"	3	FR	400	0:06:40
2)	P	50 × 1	8	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
3)	P	50 × 1	8	0' 40"	6	FR	400	0:05:20
			1	1	0' 00"			0:00:00
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
DW								0:05:00
Total							4000	1:25:45

C											
Menu				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR		900	0:15:45
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" スローストローク 丁寧に	150	0:01:00 0:04:00
1)	P	50	×	1	6	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0' 45"	6	FR		300	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スローストローク 丁寧に	150	0:00:00 0:04:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:45



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/22 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0'30"	2	FR プルブイを脛で挟む	150	0:03:00
	K	25 × 4	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	1'55"	5	FR	900	0:17:15
2)	S	100 × 2	3	1'40"	5	FR	600	0:10:00
3)	S	100 × 1	3	1'35"	5	FR	300	0:04:45
			1	2	0'30"			0:01:00
	S	50 × 3	1	1'20"	1	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	5	1'00"	3	FR	250	0:05:00
2)	P	50 × 1	5	0'55"	5	FR	250	0:04:35
3)	P	50 × 1	5	0'50"	6	FR	250	0:04:10
			1	1	0'00"			0:00:00
	S	50 × 3	1	1'20"	1	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3550	1:27:15



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/22 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	プルブイを脛で挟む	150	0:03:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100 × 2	3	2' 05"	5	FR		600	0:12:30
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	5	FR		600	0:11:30
3)	S	100 × 1	3	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	150	0:04:30
1)	P	50 × 1	5	1' 05"	3	FR		250	0:05:25
2)	P	50 × 1	5	1' 00"	5	FR		250	0:05:00
3)	P	50 × 1	5	0' 55"	6	FR		250	0:04:35
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	150	0:04:30
DW									0:05:00
Total								3200	1:26:30

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6



【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

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
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	プルブイを脛で挟む	150	0:04:00
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S 100 × 2	3	2' 15"	5	FR		600	0:13:30
2)	S 100 × 2	3	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	100	0:03:00
1)	P 50 × 1	4	1' 15"	3	FR		200	0:05:00
2)	P 50 × 1	4	1' 10"	5	FR		200	0:04:40
3)	P 50 × 1	4	1' 05"	6	FR		200	0:04:20
		1 1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	100	0:03:00
DW								0:05:00
Total							2950	1:27:00