

									Α		
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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘット゚タ゚ウン	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカハ・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
	Р	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
	Р	50	×	6	1	1'00"	6	FR	パト・ル H	300	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:30
1) 2) 3)	S S D		× × ×	2 2 2 1	5 5 5 4	2'30" 0'35" 0'45" 1'00"	3 6 9	FR FR FR	H 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	1500 500 250	0:25:00 0:05:50 0:07:30 0:04:00
DW											0:05:00
-	Γotal									3550	1:27:50



Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
V-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリンク・	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカハ・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
	Р	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30
	Р	50	×	8	1	1'15"	6	FR	パト・ル H	400	0:10:00
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ。 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:30
1) 2) 3)	S S D	150 50 25	× × ×	2 2 2 1	4 4 4 3	2' 45" 0' 40" 0' 45" 1' 00"	3 6 9	FR FR FR	H 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	1200 400 200	0:22:00 0:05:20 0:06:00 0:03:00
DW											0:05:0
	Total									3200	1:25:5



2017/3/7 火曜日 【泳法注意】 姿勢 【主観的強度】

С 説明 Menu 強度 種目 Distance Set Cvcle Time W-PU 0:10:00 1'00" S 50 × 2 FR 300 0:06:00 Κ 1'30" FR 板ヘット・ダウン 50 150 0:04:30 × 3 スカーリング プルプイ 様々な位置で 0'50" Drill 25 150 0:05:00 × 1'20" 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 Drill 50 2 150 0:04:00 X 0'40" パトル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く Ρ 25 2-4-6 FR 150 0:04:00 × 1'15" パト・ル H Р 6 FR 300 0:07:30 50 X 1'15" Drill 50 FR キャッチアッフ゜ 姿勢に注意して泳ごう 100 0:02:30 X 3'00" 1) S FR 150 × 1200 0:24:00 Š 0' 45" 50 × 2 6 FR 0:06:00 Н 400 3) 0'45" 25 × 2 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 0:06:00 FR 200 1'00" 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 0:03:00 DW 0:05:00 Total 1:27:30 3100



									D		
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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドタ゚ウン	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリンク・	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカハ・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
	Р	25	×	6	1	0'40"	2-4-6	FR	パト・ル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Р	50	×	5	1	1'15"	6	FR	パト・ル H	250	0:06:15
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ。 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:30
1) 2) 3)	S S D	150 50 25	×××	2 2 2 1	4 4 4 3	3' 00" 0' 50" 0' 45" 1' 00"	3 6 9	FR FR FR	H 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	1200 400 200	0:24:00 0:06:40 0:06:00 0:03:00
DW											0:05:00
_	Total									3050	1:26:55



									E		
Mer	าน			5	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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘット゚タ゚ウン	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカハ・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
	Р	25	×	6	1	0'40"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Р	50	×	4	1	1'30"	6	FR	パトル H	200	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:03:00
1) 2) 3)	S S D	150 50 25	×		4 4 4 3	3' 15" 0' 55" 0' 45" 1' 00"	3 6 9	FR FR FR	H 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	1200 200 200	0:26:00 0:03:40 0:06:00 0:03:00
DW	.						Г			1 0000	0:05:00
	Total									2800	1:27:40



2017/3/7

3/7 火曜日

【泳法注意】 姿勢 【主観的強度】

									F		
Mer	าน				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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘット゚タ゚ウン	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリンク・	プルプイ 様々な位置で	150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカハ・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
	Р	25	×	6	1	0' 45"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Р	50	×	6	1	1'30"	6	FR	ለ°ト ゙ル H	300	0:09:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:03:00
1) 2) 3)	S S D	100 50 25	×××	2 1 2 1	4 4 4 3	2'30" 1'00" 0'45" 1'00"	3 6 9	FR FR FR	H 0~15m顔上げダッシュ 残り→E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	800 200 200	0:20:00 0:04:00 0:06:00 0:03:00
DW	Total									2500	0:05:00 1:27:00