

									A		
Mer	าน				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	50	×	3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	ト・ックハ・ト・ル フ・ルフ・イ	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	キャッチを意識して	800	0:13:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00
1) 2)	P P	100 100			5 5 4	1' 10" 2' 00" 0' 00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	500 500	0:05:50 0:10:00 0:00:00
	S	25	×	12	i	0' 30"	2	FR•BR	FR×4-BR×4-FR×4	300	0:06:00
	S	50	×	12	1	1' 15"	2•7	FR	2E1H	600	0:15:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:50



									В		
Men	nu				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	50	×	3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ。正確なストローク	150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	キャッチを意識して	800	0:14:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	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 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00
1) 2)	P P		×	1 1 1	4 4 3	1' 20" 2' 00" 0' 00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400 400	0:05:20 0:08:00 0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR•BR	FR×4-BR×4-FR×4	300	0:07:00
	S	50	×	12	1	1'15"	2-7	FR	2E1H	600	0:15:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:20



าน				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアッフ [°] 正確なストローク	150	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	ト・ックハ・ト・ル フ・ルフ・イ	150	0:04:30
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	キャッチを意識して	600	0:11:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板へッドダウン	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00
P P	100 100	×	1 1 1	4 4 3	1'30" 2'00" 0'00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400 400	0:06:00 0:08:00 0:00:00
S	25	×	12	1	0.35	2	FR•BR	FR×4·BR×4·FR×4	300	0:07:00
S	50	×	12	1	1'15"	2•7	FR	2E1H	600	0:15:00
										0:05:00
	S Drill S K Drill P S	S 50 Drill 50 Drill 25 S 200 K 50 Drill 25 P 100 P 100 S 25	S 50 × Drill 50 × Drill 25 × S 200 × K 50 × Drill 25 × P 100 × P 100 × S 25 ×	S 50 × 6 Drill 50 × 3 Drill 25 × 6 S 200 × 3 K 50 × 3 Drill 25 × 6 P 100 × 1 P 100 × 1 S 25 × 12	S 50 × 6 1 Drill 50 × 3 1 Drill 25 × 6 1 S 200 × 3 1 K 50 × 3 1 Drill 25 × 6 1 P 100 × 1 4 P 100 × 1 4 P 100 × 1 4 S 25 × 12 1	S 50 × 6 1 1'00" Drill 50 × 3 1 1'10" Drill 25 × 6 1 0'45" S 200 × 3 1 3'40" K 50 × 3 1 1'30" Drill 25 × 6 1 0'50" P 100 × 1 4 1'30" P 100 × 1 4 2'00" S 25 × 12 1 0'35"	S 50 × 6 1 1'00" 2 Drill 50 × 3 1 1'10" 2 Drill 25 × 6 1 0'45" 3 S 200 × 3 1 3'40" 3 K 50 × 3 1 1'30" 3 Drill 25 × 6 1 0'50" 4 P 100 × 1 4 1'30" 7 P 100 × 1 4 2'00" 3 S 25 × 12 1 0'35" 2	S 50 × 6 1 1'00" 2 FR Drill 50 × 3 1 1'10" 2 FR Drill 25 × 6 1 0'45" 3 FR S 200 × 3 1 3'40" 3 FR K 50 × 3 1 1'30" 3 FR Drill 25 × 6 1 0'50" 4 P 100 × 1 4 1'30" 7 FR P 100 × 1 4 2'00" 3 FR S 25 × 12 1 0'35" 2 FR·BR	S 50 × 6 1 1'00" 2 FR Drill 50 × 3 1 1'10" 2 FR キャッチアップ。正確なストローク Drill 25 × 6 1 0'45" 3 FR ト・ックハ・ト・ル プ・ルフ・イ S 200 × 3 1 3'40" 3 FR キャッチを意識して K 50 × 3 1 1'30" 3 FR 板ヘット・ダ・ウン Drill 25 × 6 1 0'50" 4 スカーリング・胸の下で かきこみ意識 P 100 × 1 4 1'30" 7 FR ハ・ト・ル E	S 50 × 6 1 1'00" 2 FR 300 Drill 50 × 3 1 1'10" 2 FR キャッチアップ。正確なストローク 150 Drill 25 × 6 1 0'45" 3 FR ト・ックハト・ル プルブ・イ 150 S 200 × 3 1 3'40" 3 FR キャッチを意識して 600 K 50 × 3 1 1'30" 3 FR 板ヘット・ダウン 150 Drill 25 × 6 1 0'50" 4 スカーリング・胸の下で かきこみ意識 150 P 100 × 1 4 1'30" 7 FR ハト・ル B 400 P 100 × 1 4 2'00" 3 FR ハト・ル E 400 S 25 × 12 1 0'35" 2 FR・BR FR×4・BR×4・FR×4



	,								D		
Mer	าน				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	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ゜正確なストローク	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	ト・ックハ・ト・ル フ゜ルフ・イ	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	キャッチを意識して	600	0:11:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板へッドダウン	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:00
1) 2)	P P	100 100			4 4 3	1' 40" 2' 10" 0' 00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400 400	0:06:40 0:08:40 0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 35"	2	FR•BR	FR×4-BR×4-FR×2	250	0:05:50
	S	50	×	12	1	1'15"	2-7	FR	2E1H	600	0:15:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:10



Men	ıu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
					000	<u> </u>	J24 /24	<u> </u>	ma-51	Diotarios	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ [°] 正確なストローク	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ト・ックハ゜ト・ル フ゜ルフ・イ	150	0:05:00
	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	キャッチを意識して	400	0:08:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:3
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:3
1) 2)	P P	100 100		1 1 1	4 4 3	1'50" 2'20" 0'00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400 400	0:07:2 0:09:2 0:00:0
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR•BR	FR×4-BR×4-FR×4	300	0:08:00
	S	50	×	9	1	1' 20"	2•7	FR	2E1H	450	0:12:0
DW											0:05:0
	Total									2850	1:25:4

2017/9/10 日曜日

【泳法注意】 キャッチからかきこみ 【主観的強度】



【 テーマ 】 準備期A 最大酸素摂取量 非常に強く あまり持続できない

									F		
Mei	nu				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	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ゜正確なストローク	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ドックパドル プルブイ	150	0:05:00
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	キャッチを意識して	400	0:09:00
	K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング 胸の下で かきこみ意識	150	0:05:30
1) 2)	P P	100 100	×	1 1 1	3 3 2	2'00" 2'30" 0'00"	7 3	FR FR	パト・ル H パト・ル E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300 300	0:06:00 0:07:30 0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR•BR	FR×4-BR×4-FR×4	300	0:09:00
	S	50	×	9	1	1' 30"	2•7	FR	2E1H	450	0:13:30
DW	1	,			· · · · ·						0:05:00
	Total									2650	1:26:30