

2018/1/14 【泳法注意】 呼吸のタイミング

日曜日

M	1			١.		34 etc	44 ロ	A === == = = = = = = = = = = = = = = =		
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:06:00
s	100) ×	3	1	1'30"	2-3-4	FR	DES	300	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
S	100) ×	8	1	1' 30"	3	FR	キックを打つ 一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	800	0:12:00
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:06:00
Р	50	×	14	1	0' 55"	2-6	FR	ドローインして腰を安定させる パドル 1E1H	700	0:12:50
S	100) ×	8	1	1'30"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	800	0:12:00
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ。 フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	200	0:05:00
S	25	×	6 1	2 1	0' 20" 1' 00"	6	FR	H 頑張ろう セットレスト1'	300	0:04:00 0:01:00
DW										0:05:00
Tota	ıl								3900	1:26:50



2018/1/14 日曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

								В		
Menu	<u> </u>			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:06:00
s	100	×	3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
К	50	×	3	1	1'30"	4	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	600	0:10:00
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:06:00
Р	50	×	16	1	0'55"	2-6	FR	ハット・ル 1E1H	800	0:14:40
S	100	×	6	1	1'40"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	600	0:10:00
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ。フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	200	0:05:00
S	25	×	6 1	2	0' 25" 1' 00"	6	FR	H 頑張ろう セットレスト1'	300	0:05:00 0:01:00
DW Total	.II				<u> </u>	T T			3600	0:05:00



2018/1/14 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

日曜日

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W−PU Ş	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
,	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30
ŀ	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
D	rill	50	×	3	1	1' 20"	2		片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:0
(S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	キックを打つ 一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	600	0:11:0
Di	rill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:06:0
F	Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	ドローインして腰を安定させる パドル 1E1H	600	0:12:0
9	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	600	0:11:00
Di	rill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ゜フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	200	0:05:00
\$	S	25	×	6 1	2 1	0' 25" 1' 00"	6	FR	H 頑張ろう セットレスト1'	300	0:05:00 0:01:00
DW											0.05.0
DW	otal						T		T	3400	0:05:0 1:27:0



Total

【 テーマ 】 準備期A エアロビック 長く持続できる 2018/1/14 日曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

3300

1:27:30

Menu				Set	Cyrolo	強度	種目	D	Distance	Time
wenu				Set	Cycle)	性 日	武功	Pistance	ı ime
V-PU S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR	キックを打つ 一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	600	0:12:00
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:06:00
Р	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	ドローインして腰を安定させる パドル 1E1H	600	0:12:00
S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	500	0:10:00
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	キャッチアッフ゜ フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	200	0:05:00
S	25	×	6 1	2 1	0' 25" 1' 00"	6	FR	H 頑張ろう セットレスト1'	300	0:05:00 0:01:00
DW										0:05:00



2018/1/14 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
/-PU S	2	25	× 1	2	1	0'40"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:08:00
S	1	00	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30
K	,	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill		50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
S	1	00	×	5	1	2' 10"	3	FR	キックを打つ 一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	500	0:10:50
Drill	II .	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:06:0
Р	į	50	× 1	2	1	1' 10"	2-6	FR	ドローインして腰を安定させる パドル 1E1H	600	0:14:00
S	1	00	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	500	0:10:50
Drill		50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアッフ゜フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	200	0:05:00
s	2	25	×	6	1	0'30"	6	FR	H 頑張ろう	150	0:03:00
S	2	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H 頑張ろう	150	
DW											0:05:0
Tota	al									3000	1:26:4



2018/1/14

日曜日

【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

3

									F		
Men	าน				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	s	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2-BA×1-BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	キックを打つ 一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	400	0:09:20
	Drill	50	×	4	1	1'40"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25	200	0:06:40
	Р	50	×	12	1	1' 15"	2-6	FR	ドローインして腰を安定させる パドル 1E1H	600	0:15:00
	S	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	一定ペースで泳ごう 呼吸のタイミングに注意	500	0:11:40
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ。フィニシュ~リカハ・リーの前半に呼吸	100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	H 頑張ろう	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:4