

2018/12/19 木曜日 【泳法注意】 姿勢・キャッチからかきこみ 【主観的強度】

					1	1			Α		
M	enu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0'45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25 25 25 25 25	× × × ×	4 4 4 4	1 1 1 1	1' 05" 1' 05" 0' 55" 0' 45" 0' 40"	3 3 3 3	FR FR FR FR	フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ足首 ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100 100 100 100 100	0:04:20 0:04:20 0:03:40 0:03:00 0:02:40
		25	×	4 1	1 5	0' 40" 0' 30"	3	FR	スイム 12ストローク以内 + 24秒以内 セットレスト 30秒	100	0:02:40 0:02:30
	Swim	100	×	6	1	1'40"	5		一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	600	0:10:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Kick	25	×	8	1	1'00"	3-7		奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim	50	×	3 1	5 4	1'00" 1'00"	7		1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	750	0:15:00 0:04:00
DW											0:10:00
	Total									2450	1:22:10



2018/12/19 【泳法注意】

姿勢・キャッチからかきこみ

木曜日

【主観的強度】

6

						7.6 c*c	14.0	B ====================================	T	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0'45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1'05"	3	FR	フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ足首	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR	フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ足首 ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3 3	FR	2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:02:40
	25	×	À	i	0' 40"	3	FR	スイム 13ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
		×	i	5	0' 30"			セットレスト 30秒	100	0:02:30
Swim	100	×	5	1	1' 55"	5		一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	500	0:09:35
Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Kick	25	×	8	1	1'00"	3-7		奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	50	×	3	4	1' 10"	7		1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	600	0:14:00
GWIIII	00	×	1	3	1' 00"	,		TOOOHID XX X OOHIDDDATA OFFICE	000	0:03:00
	50	×	2	1	1' 10"	7			100	0:03:00
DW				·		·				0:10:00
									2200	
Total									2300	1:22:05



2018/12/19 木曜日 【泳法注意】 姿勢・キャッチからかきこみ 【主観的強度】

م بحرب بدور م

									C		
M	enu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0'45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25 25 25 25 25 25	× × × × ×	4 4 4 4 4 1	1 1 1 1 1 1 5	1' 20" 1' 20" 1' 05" 0' 50" 0' 45" 0' 45" 0' 30"	3 3 3 3 3	FR FR FR FR FR	フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ足首 ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック スイム 16ストローク以内 + 26秒以内 セットレスト 30秒	100 100 100 100 100 100	0:05:20 0:05:20 0:04:20 0:03:20 0:03:00 0:03:00 0:02:30
	Swim	100	×	4	1	2'15"	5		一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	400	0:09:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Kick	25	×	8	1	1'00"	3•7		奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim	50	×	3 1	3 2	1' 20" 1' 00"	7		全力 ※平均タイムを落としすぎないように気をつけよう	450	0:12:00 0:02:00
DW								Γ			0:10:00
	Total									1950	1:19:50



2018/12/19 木曜日 【泳法注意】 姿勢・キャッチからかきる

姿勢・キャッチからかきこみ 【主観的強度】

-

Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	1' 20"	3	FR	フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ足首 ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:20
		25	×	4	1	1' 20"	3	FR	ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:20
		25	×	4	1	1' 05"	3	FR	サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:04:20
		25 25	×	4	1	0' 50"	3 3	FR	2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:20
		25	×	4	1	0' 45"	3	FR	キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:03:00
		25	×	4	1	0' 45"	3	FR	スイム 16ストローク以内 + 28秒以内	100	0:03:00
			×	1	5	0' 30"			セットレスト 30秒		0:02:30
	Swim	100	×	3	1	2'45"	5		一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	300	0:08:15
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Kick	25	×	8	1	1'00"	3•7		奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	.	50		•	0	1'.00"	-		人士 ツボルケノノナボし ナゼかい Lineナンは Line	450	0.40.00
	Swim	50	×	3 1	3 2	1'30" 1'00"	7		全力 ※平均タイムを落としすぎないように気をつけよう	450	0:13:30 0:02:00
DW											0:10:00
	Total									1850	1:20:3