

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/7/20 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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		
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2 FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:03:00		
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4 FR DES	300	0:05:00		
K	50	×	3	1	1' 10"	4 FR 12サイト/6サイトby25	150	0:03:30		
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3 FR 片手前右・左 身体を斜めに維持 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫	150	0:03:30		
P	50	×	6	4	0' 45"	5 FR パドル 強いフィニッシュ	1200	0:18:00		
			1	3	0' 30"			0:01:30		
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR 正確なストローク	150	0:03:30		
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4 FR 一定ペース	1200	0:19:00	
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR 顔上げ横呼吸	100	0:03:00	
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	ゆっくり泳ごう	200	0:04:30	
			1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
DW								0:05:00		
Total							3900	1:25:30		

C											Distance	Time	
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	
Drill		25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ			150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25			150	0:04:00
Drill		25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手前右・左 身体を斜めに維持 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
	P	50	×	6	4	0' 50"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ			1200	0:20:00 0:01:30
				1	3	0' 30"							
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	正確なストローク			150	0:03:30
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定ペース			800	0:14:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"			ゆっくり泳ごう			200	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
Total											3500	1:25:00	

【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 4

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			
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ					150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25					150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	片手前右・左 身体を斜めに維持 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫					150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ					900	0:16:30	
			1	2	0' 30"									0:01:00	
Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	正確なストローク					200	0:04:40	
1)	S	100	×	4	2	1' 55"	4	FR	一定ペース					800	0:15:20
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸					100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"		ゆっくり泳ごう					200	0:04:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"						0:00:30	
DW												0:05:00			
Total											3250	1:24:30			

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		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手前右・左 身体を斜めに維持 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30	
P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ				900	0:18:00	
			1	2	0' 30"								0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	正確なストローク				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース				600	0:12:30
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"		ゆっくり泳ごう				200	0:05:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00		
Total											3000	1:25:00		

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手前右・左 身体を斜めに維持 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30	
P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ				600	0:13:00	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	正確なストローク				200	0:06:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	4	FR	一定ペース				600	0:13:30
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"		ゆっくり泳ごう				200	0:05:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00		
Total											2750	1:24:30		