

2019/8/24

土曜日

【泳法注意】

ボディポジションとキャッチ

【主観的強度】

Menu				Set	Cycle	強度	種目	A 説明	Distance	Time
						J.A. 1.A.	1 = H	W 7.	Biotario	1 11110
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	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3 3	BR	平泳ぎプル ※プルブイのみ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00
		×	1	3	0' 30"	_		セットレスト 30秒		0:01:30
			•	C				※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		
PSwim	50	×	3 1	4	0' 45"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	600	0:09:00
		×	1	4 3	1'00"			セットレスト 60秒		0:03:00
Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:05:30
D1111	25	×	4	i	0' 50"	3	FR	片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
	25	×	8	i	0' 30"	ă	FR	往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:04:00
	20	×	1	2	0' 30"	•	110	セットレスト 30秒	200	0:01:00
Swim		×	1	2	8' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:16:00
		×	1	1	1'00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:01:00
DW										0:10:00
									1000	
Total									1800	1:19:10



2019/8/24

土曜日

【泳法注意】

ボディポジションとキャッチ

【主観的強度】

Menu				Set	Cycle	強度	種目	B 説明	Distance	Time
Mena				Set	Oycie	選及		[6.00]	Distance	111116
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	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"		BR	平泳ぎプル ※プルブイのみ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	3 3 5	FR	ワイドドックパドル ※キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00
		×	1	3	0' 30"	•		セットレスト 30秒		0:01:30
			•					※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		
PSwim	50	×	3	3	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	450	0:07:30
		×	1	3	1'00"			セットレスト 60秒		0:03:00
	50	×	2	1	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	100	0:01:40
Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	グライドキック・9木 休側キック・9木 休側ローリングキック・9木	150	0:05:30
Driii	25 25	×	4	1	0′ 50″	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
	25 25	×	8	1	0' 30"	4	FR	イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ	200	0:03:20
	23	×	1	2	0' 30"	7	II	セットレスト 30秒	200	0:04:00
		^	•	2	0 30			E)1.0X1.0043		0.01.00
Swim		×	1	2	8' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:16:00
OW		×	i	1	1' 00"			セットレスト 60秒		0:01:00
		••	•	•	1 00			奇: 時計回り 偶: 反時計回り		0.01.00
DW										0:10:00
Total									1750	1:19:20



2019/8/24

【泳法注意】

ボディポジションとキャッチ

土曜日

【主観的強度】

Menu				Set	Cycle	強度	種目	C 説明	Distance	Time
						J	I I H	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
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	×	6	1	1'00"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	3 3	BR	平泳ぎプル ※プルブイのみ	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり	150	0:05:30
	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	150	0:04:00
		×	1	3	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:30
			-	_				※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		
PSwim	50	×	3	2	0' 55"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	300	0:05:30
		×	1	1	1'00"			セットレスト 60秒		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	1'00"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:06:00
D	25	×	4	i	0' 55"	3	FR	片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40
	25	×	8	i	0' 40"	ă	FR	往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:05:20
	20	×	1	2	0' 30"	-	110	セットレスト 30秒	200	0:01:00
Swim		×	1	2	8'00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:16:00
		×	1	1	1'00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:01:00
DW										0:10:00
							1		1550	
Total									1550	1:19:10



2019/8/24

【泳法注意】

ボディポジションとキャッチ

土曜日

【主観的強度】

М	enu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
						 		 	HA A A	Diosarios	10
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	×	6	1	1'00"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:06:00
		25	×	4	1	0' 55"	3 3	BR	平泳ぎプル ※プルブイのみ	100	0:03:40
		25	×	6	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり	150	0:05:30
		25	×	6	1	0' 40"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	150	0:04:00
			×	1	3	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:30
									※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		
	PSwim	50	×	3 1	2	1' 05"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	300	0:06:30
			×	1	1	1'00"			セットレスト 60秒		0:01:00
	Easy	50	×	1	1	3'00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	3	FR	グライドキック・2本 体側キック・2本 体側ローリングキック・2本	150	0:06:00
	D 1	25	×	4	i	0' 55"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40
		25	×	8	i	0' 40"	4	FR	往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:05:20
			×	ĭ	2	0' 30"	•		セットレスト 30秒	200	0:01:00
	Swim		×	1	2	8' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:16:00
			×	1	1	1'00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:01:00
DW											0:10:00
	Total									1550	1:20:10