



【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2019/10/10 火曜日

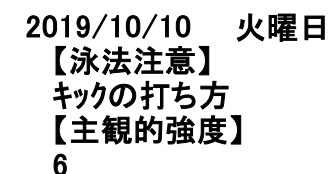
【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25	150	0:03:00
	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート	600	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	パドル	800	0:12:40
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	3' 30"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュあとは丁寧に	1000	0:17:30
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	2ビート	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:25:40



C											
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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アッヅ左ダゥン/左アッヅ右ダゥンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25	150	0:03:30
	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	ハドル	800	0:14:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	ハドル	300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 45"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ あとは丁寧に	800	0:15:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	2ビート	200	0:04:00
DW											
0:05:00											
	Total									3600	1:26:00



SUNNY FISH

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2019/10/10 火曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

[illegible]



SUNNY FISH

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2019/10/10 火曜日

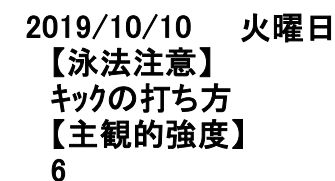
【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

[illegible]



F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25		150	0:04:30
	S	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	奇数→6ビート 偶数→2ビート		500	0:12:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	ハドル		400	0:09:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	ハドル		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 40"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ あとは丁寧に		600	0:14:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	2ビート		150	0:04:00
DW												
0:05:00												
	Total										2800	1:25:30