



今年もよろしくお願ひします

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/7 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペースで泳ごう		800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H		300	0:04:00
2)	S	50	×	2	6	1' 00"	2	FR	E		600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:27:10

今年もよろしくお願ひします

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/7 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

C											
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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペースで泳ごう		600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'10"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:14:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	0'45"	6	FR	H	250	0:03:45
2)	S	50	×	2	5	1'00"	2	FR	E	500	0:10:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:45



今年もよろしくお祈いします

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/7 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペースで泳ごう		600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0'50"	6	FR	H		200	0:03:20
2)	S	50	×	2	4	1'00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:25:50



今年もよろしくお願ひします

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/7 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペースで泳ごう		500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H		150	0:02:45
2)	S	50	×	2	3	1' 10"	2	FR	E		300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:25:40



今年もよろしくお願ひします

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/7 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	K	50	×	3	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	150	0:05:15
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペースで泳ごう		400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		バックパド	プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1' 20"	2・6	FR	パドル	1E1H	500	0:13:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
2)	S	50	×	2	3	1' 20"	2	FR	E		300	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:35