

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/3/26 木曜日  
【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	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	飛沫を上げない!		150	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→6ビート		300	0:06:00
	S	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	6ビートを維持しよう	H	900	0:12:00
					1	5	0' 40"					0:03:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
1)	P	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	パドル		600	0:09:00
2)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル		200	0:02:40
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	パドルナシ		300	0:05:00
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	偶数→E	150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:00

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/3/26 木曜日  
【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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す		300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	飛沫を上げない！			150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→6ビート			300	0:07:00
S	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	6ビートを維持しよう	H		750	0:11:15
				1	4	0' 45"						0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント	偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	ハドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	ハドル		200	0:03:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	ハドルナシ		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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
D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	偶数→E		150	0:04:30
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:45

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/3/26 木曜日

【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	25	×	12	1	0'35"	2				FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR			DES	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR			飛沫を上げない!	150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1'10"	3	FR			K→6サイト S→6ビート	300	0:07:00
S	50	×	3	5	0'50"	6	FR			6ビートを維持しよう H	750	0:12:30
				1	4	0'50"						0:03:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR			ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルバイ	奇数→	キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	100	×	3	1	1'50"	5	FR		パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR		パドル	150	0:02:30
3)	P	100	×	3	1	2'00"	3	FR		パドルナシ	300	0:06:00
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR			キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:03:00
D・S	25	×	4	1	0'45"	9・2	FR			奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→E	100	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:50

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す		300	0:08:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	飛沫を上げない!			150	0:04:30
	K/S	50	× 6	1	1' 20"	3	FR	K→6サイト S→6ビート			300	0:08:00
	by25											
	S	50	× 3	4	0' 55"	6	FR	6ビートを維持しよう	H		600	0:11:00
				1	3							0:02:45
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	0' 55"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント	偶数→背面腰の位置	100	0:03:40
1)	P	100	× 3	1	2' 00"	5	FR	ハドル			300	0:06:00
2)	P	50	× 3	1	0' 55"	6	FR	ハドル			150	0:02:45
3)	P	100	× 3	1	2' 10"	3	FR	ハドルナシ			300	0:06:30
				1	2			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		100	0:03:00
	D・S	25	× 4	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	偶数→E		100	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:10

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:09:00
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	飛沫を上げない！		150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	K→6サイト S→6ビート		300	0:09:00
S	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	6ビートを維持しよう	H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	100	0:04:00
1)	P	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル	100	0:02:00
3)	P	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	パドルナシ	300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	100	0:03:00
D・S	25	×	4	1	0' 45"	9・2	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	偶数→E	100	0:03:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:26:30