



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2020/7/9 木曜日
【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 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 つま先水面 腰の位置 トローイン			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる			150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H			200	0:05:00	
S	100	×	15	1	1' 40"	4	FR	一定のペース			1500	0:25:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル			150	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:30	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 つま先水面 腰の位置 ドローイン			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる			150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H			200	0:05:00	
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ハットダウン 腰の位置を高く			150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル			150	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00	
Total											3250	1:26:30	

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 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 つま先水面 腰の位置 トローイン				100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H				200	0:05:00	
S	100	×	10	1	2'00"	4	FR	一定のペース				1000	0:20:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0'30"	5	FR	パドル				150	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク				100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30	
DW												0:05:00		
Total											3050	1:25:30		

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 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 つま先水面 腰の位置 ドローイン				100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:04:30	
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル H				200	0:06:00	
S	100	×	8	1	2' 10"	4	FR	一定のペース				800	0:17:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	パドル				150	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク				100	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
DW												0:05:00		
Total											2800	1:26:20		

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 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 つま先水面 腰の位置 トローイン				100	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる				100	0:03:00	
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	パドル H				200	0:06:00	
S	100	×	8	1	2' 20"	4	FR	一定のペース				800	0:18:40	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	パドル				150	0:03:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク				100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:40
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
DW												0:05:00		
Total											2650	1:26:50		