



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2020/8/13 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む	100	0:03:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100	0:03:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:03:00
S	100	×	24	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	2400	0:38:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:00

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む	100	0:03:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル	100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:03:30
S	100	×	20	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	2000	0:35:00
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:00

D										Distance	Time	
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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して			150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む			100	0:03:00
S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル			100	0:03:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ			150	0:03:30
S	100	×	18	1	1'55"	4	FR	一定ペース			1800	0:34:30
DW											0:05:00	
Total										3350	1:25:30	

E										Distance	Time	
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	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識して			150	0:04:00
K	25	×	6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:30
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む			100	0:03:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル			100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ			150	0:04:00
S	100	×	15	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1500	0:31:15
DW											0:05:00	
Total										3050	1:26:15	

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	25	×	6	1	0'45"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:04:30
	K	25	×	6	1	1'00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:06:00
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転 プルブイを脛で挟む		100	0:03:00
	S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ ゴムのあるパドル		100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1'20"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:16:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ		150	0:04:30
	S	100	×	12	1	2'15"	4	FR	一定ペース		1200	0:27:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:30