

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 右/左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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板付き片脚キック 片脚ストップ°→腰・膝を伸ばす				50	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して！ 腰を伸ばそう				150	0:03:30
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S・D	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→E				150	0:04:30
DW												0:05:00	
Total											3650	1:25:45	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2020/8/22 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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 右/左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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板付き片脚キック 片脚ストップ→腰・膝を伸ばす				50	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して！ 腰を伸ばそう				150	0:03:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S・D	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→E				150	0:04:30
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	

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 右/左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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			150	0:04:30
KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板付き片脚キック 片脚ストップ→腰・膝を伸ばす			50	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して！ 腰を伸ばそう			150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース			1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
S・D	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→E			100	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:00

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 右/左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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板付き片脚キック 片脚ストップ→腰・膝を伸ばす				50	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して! 腰を伸ばそう				150	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				1000	0:20:50
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:50
S-D	25	×	4	1	0' 50"	9-1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→E				100	0:03:20
DW												0:05:00	
Total											2950	1:25:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2020/8/22 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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 右/左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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板付き片脚キック 片脚ストップ→腰・膝を伸ばす				50	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して！ 腰を伸ばそう				150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定ペース				800	0:18:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H				400	0:10:00
S・D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→E				100	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											2700	1:26:00	