



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/12/5 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル 片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			300	0:05:00
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
P	50	×	3	5	0'40"	6	FR	パドル			750	0:10:00
				1	4	0'30"						0:02:00
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
S	100	×	18	1	1'35"	4	FR	一定のペースを維持しよう			1800	0:28:30
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											4000	1:24:30



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

2020/12/5 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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繰返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル 片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
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
S	100	×	16	1	1' 45"	4	FR	一定のペースを維持しよう	1600	0:28:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:25:00



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

2020/12/5 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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繰返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル 片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:06:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル	600	0:10:00
				1	3	0'30"				0:01:30
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
S	100	×	14	1	1'55"	4	FR	一定のペースを維持しよう	1400	0:26:50
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:50



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

2020/12/5 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

E											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル 片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			250	0:05:25
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00	
	P	50	×	3	4	0'55"	6	FR	パドル		600	0:11:00	
				1	3	0'30"						0:01:30	
	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
	S	100	×	12	1	2'05"	4	FR	一定のペースを維持しよう			1200	0:25:00
	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00	
Total											3150	1:26:10	



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/12/5 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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繰返し	300		0:09:00
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル 片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	100		0:03:00
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	200		0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:04:30
P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR パドル	600		0:12:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
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
S	100	×	10	1	2' 15"	4	FR 一定のペースを維持しよう	1000		0:22:30
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:30
DW										0:05:00
Total								2850		1:25:00