



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
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ	300	0:08:00
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して	600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 大きいストロークとキックとのタイミング	150	0:04:00
1)	P	×	1	8	2' 15"	2	FR	丁寧に パドル	800	0:18:00
2)	P	×	1	8	2' 00"	5	FR	H パドル	1200	0:16:00
			1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:30



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
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ	300	0:08:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 大きいストロークとキックとのタイミング	150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	7	2' 15"	2	FR	丁寧に パドル	700	0:15:45
2)	P	150	×	1	7	2' 15"	5	FR	H パドル	1050	0:15:45
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:25:30	



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
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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' 50"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ	300	0:09:00
S	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 大きいストロークとキックとのタイミング	150	0:04:30
1)	P	×	1	6	2' 30"	2	FR	丁寧に パドル	600	0:15:00
2)	P	×	1	6	2' 45"	5	FR	H パドル	900	0:16:30
			1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:30



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
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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' 50"	3	ドックパドル	キックを打つ			150	0:05:00	
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00	
Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	1~3片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→キャッチアップ			300	0:09:00	
S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して			400	0:09:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 大きいストロークとキックとのタイミング			150	0:04:30	
1)	P	100	× 1	5	2' 30"	2	FR	丁寧に パドル			500	0:12:30
2)	P	150	× 1	5	3' 15"	5	FR	H パドル			750	0:16:15
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total									2850	1:25:45		