



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
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/12/8 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
	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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:10:00
1)	P	25	×	1	4	0' 40"	6	BR	パドルプルプイ H	100	0:02:40
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	75	×	1	4	1' 20"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	H	500	0:06:40
2)	S・D	25	×	2	5	0' 40"	6	FR	奇数→S→E 偶数→D→顔上げ横呼吸	250	0:06:40
3)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR	丁寧に	500	0:09:10
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:27:00



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

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2020/12/8 火曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主観的強度】

6

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	
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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:11:00	
1)	P	25	×	1	4	0' 45"	6	BR	パドルプルプイ H	100	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	75	×	1	4	1' 30"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
2)	S-D	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	奇数→S→E 偶数→D→顔上げ横呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	丁寧に	400	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3250	1:27:30	



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

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2020/12/8 火曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主観的強度】

6

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	
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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:12:00	
1)	P	25	×	1	4	0' 45"	6	BR	パドルプルブイ H	100	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	P	75	×	1	4	1' 30"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S-D	25	×	2	4	0' 50"	6	FR	奇数→S→E 偶数→D→顔上げ横呼吸	200	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	丁寧に	400	0:08:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3050	1:27:10	



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
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/12/8 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:08:30	
1)	P	25	×	1	3	0' 45"	6	BR	パドルプルプイ H	75	0:02:15
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	パドル H	150	0:03:45
3)	P	75	×	1	3	1' 40"	2	FR	パドル 丁寧に	225	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	H	400	0:07:20
2)	S・D	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	奇数→S→E 偶数→D→顔上げ横呼吸	200	0:06:00
3)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	丁寧に	400	0:08:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									2900	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
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/12/8 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:09:00
1)	P	25	×	1	3	0' 45"	6	BR	パドルプルブイ H	75	0:02:15
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	パドル H	150	0:03:45
3)	P	75	×	1	3	2' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	225	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
2)	S-D	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	奇数→S→E 偶数→D→顔上げ横呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	丁寧に	300	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:30