



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

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2020/12/10 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 トローイン	150	0:04:00	
	S	25	×	8	3	0' 30"	8	FR H20m/E5m 20m超ハード→強いキックを打とう	600	0:12:00	0:02:00
				1	2	1' 00"					
	S	50	×	8	1	1' 10"	3	BA・BR BA/BRby25	400	0:09:20	
	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR パドル 同じペース維持	700	0:10:30	
	S	100	×	8	1	1' 30"	5	FR	800	0:12:00	
	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	1:25:50	



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

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2020/12/10 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 トローイン	150		0:04:00
S	25	×	8	3	0' 30"	8	FR H15m/E10m 15m超ハット→強いキックを打とう	600		0:12:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
S	50	×	8	1	1' 15"	3	BA・BR BA/BRby25	400		0:10:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル 同じペース維持	600		0:10:00
S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600		0:10:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:00



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

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2020/12/10 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

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
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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 トローイン	150		0:04:00
S	25	×	8	3	0' 30"	8	FR H15m/E10m 15m超ハート→強いキックを打とう	600		0:12:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
S	50	×	6	1	1' 15"	3	BA・BR BA/BRby25	300		0:07:30
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR パドル 同じペース維持	600		0:11:00
S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600		0:11:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3250		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

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2020/12/10 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

E											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:08:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 トローイン			150	0:04:30
S	25	×	6	3	0' 35"	8	FR	H15m/E10m 15m超ハード→強いキックを打とう			450	0:10:30
			1	2	1' 00"							0:02:00
S	50	×	6	1	1' 20"	3	BA・BR	BA/BRby25			300	0:08:00
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル 同じペース維持			500	0:10:00
S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR				500	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:45



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

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2020/12/10 木曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

7

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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 トローイン	150		0:04:30
S	25	×	6	3	0' 40"	8	FR H15m/E10m 15m超ハット→強いキックを打とう	450		0:12:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
S	50	×	6	1	1' 30"	3	BA・BR BA/BRby25	300		0:09:00
P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR パドル 同じペース維持	400		0:09:20
S	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	400		0:08:40
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:30
DW										0:05:00
Total								2650		1:27:00