



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

2020/12/17 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			300	0:05:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR				900	0:15:00
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR				900	0:13:30
3)	S	100	×	1	3	1' 25"	6	FR				300	0:04:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう 好きな種目で			150	0:04:30
	P	25	×	4	5	0' 20"	6	FR	パドル			500	0:06:40
				1	4	0' 30"						0:02:00	
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧泳ごう			200	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3900	1:26:25	



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

2020/12/17 木曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR				900	0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR				600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR				300	0:04:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう 好きな種目で			150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	ハドル			450	0:07:30
				1	2	0' 30"							0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW												0:05:00	
	Total										3550	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

2020/12/17 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	900	0:18:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	300	0:05:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう 好きな種目で	150	0:04:30
	P	25	×	4	3	0' 25"	6	FR パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3400	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

2020/12/17 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:07:00
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR			200	0:03:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう 好きな種目で		150	0:04:30
	P	25	×	4	5	0' 30"	6	FR	パドル		500	0:10:00
				1	4	0' 30"						0:02:00
	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:30
DW												0:05:00
Total											3000	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
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/12/17 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:07:30
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	3	FR			600	0:13:30
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	5	FR			400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR			200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	好きな種目で	150	0:04:30
	P	25	×	4	4	0' 35"	6	FR	パドル		400	0:09:20
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										2900	1:27:10