

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

2020/12/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

A													
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	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック			100	0:02:20
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート			150	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後触れる 大きいストローク			150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR	パドル			600	0:08:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
1)	S	100	×	1	8	1' 35"	3	FR			800	0:12:40	
2)	S	100	×	1	8	1' 25"	4	FR			800	0:11:20	
3)	S	100	×	1	8	1' 15"	5	FR			800	0:10:00	
				1	7	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	8	1	0' 35"	9-3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			200	0:04:40
DW												0:05:00	
	Total										4300	1:25:40	



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

2020/12/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	100	0:02:40
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	3 FR	1/3呼吸6ビート	150	0:02:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
P	50	×	3	1	1' 00"	2 FR	大きい板を挟み フィニッシュ後触れる 大きいストローク	150		0:03:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5 FR	パドル	600		0:09:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	キャッチアップ	150		0:03:30
1)	S	100	×	1	7	1' 45"	3 FR		700	0:12:15
2)	S	100	×	1	7	1' 35"	4 FR		700	0:11:05
3)	S	100	×	1	7	1' 25"	5 FR		700	0:09:55
				1	6	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	8	1	0' 35"	9-3 FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	200		0:04:40
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:35

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

2020/12/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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				
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	100	0:03:00	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2 FR	100	0:02:40	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック		
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3 FR	150	0:02:45	1/3呼吸6ビート		
				1	1	0' 30"			0:00:30	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		
P	50	×	3	1	1' 00"	2 FR	150	0:03:00	大きい板を挟み フィニッシュ後触れる 大きいストローク			
P	50	×	12	1	0' 50"	5 FR	600	0:10:00	パドル			
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	150	0:04:00	パドル 12ストローク以内			
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	キャッチアップ°			
1)	S	100	×	1	6	1' 55"	3 FR	600	0:11:30			
2)	S	100	×	1	6	1' 45"	4 FR	600	0:10:30			
3)	S	100	×	1	6	1' 35"	5 FR	600	0:09:30			
				1	5	0' 00"			0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
S	25	×	8	1	0' 35"	9-3 FR	200	0:04:40	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			
DW								0:05:00				
Total								3700	1:27:05			

D											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック			100	0:02:40
3)	S	50	×	2	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸6ビート			100	0:02:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
	P	50	×	3	1	1'05"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後触れる 大きいストローク			150	0:03:15
	P	50	×	10	1	0'55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2'05"	3	FR				600	0:12:30
2)	S	100	×	1	6	1'55"	4	FR				600	0:11:30
3)	S	100	×	1	6	1'45"	5	FR				600	0:10:30
				1	5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'35"	9-3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸			150	0:03:30
DW													0:05:00
Total												3500	1:27:35



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

2020/12/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸6ビート		100	0:02:10
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後触れる 大きいストローク		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	5	FR	パドル		500	0:10:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2'15"	3	FR			500	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2'05"	4	FR			500	0:10:25
3)	S	100	×	1	5	1'55"	5	FR			500	0:09:35
				1	4	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	9-3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		150	0:04:00
DW											0:05:00	
Total											3200	1:27:25



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
 AT
 長く持続できる

2020/12/22 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2 FR		300		0:07:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	100		0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2 FR	100		0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	3 FR	100		0:02:20
				1	1	0' 30"				0:00:30
	P	50	×	3	1	1' 15"	2 FR	150		0:03:45
	P	50	×	12	1	1' 10"	5 FR	600		0:14:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	150		0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 20"	3 FR	400		0:09:20
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	4 FR	400		0:08:40
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	5 FR	400		0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	9-3 FR	150		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:27:05