



今年最終週で何m泳げるか？
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	K	50	×	4	1	1'15"	3	FR	板ヘッドダウン		200	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0'30"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:00
3)	S	50	×	8	1	0'45"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ		400	0:06:00
1)	S	100	×	3	6	1'45"	6~3	FR	①1'20"②1'25"③1'30"・・・セット毎+5"		1800	0:31:30
2)	S	50	×	3	6	0'50"	2~7	FR	①1'05"②1'00"③55"・・・セット毎-5" 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		900	0:15:00
DW												0:05:00
Total											4050	1:26:00

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
									1)→2)レストナシ				
1)	S	100	×	3	6	1' 45"	6~3	FR	①1'30"②1'35"③1'40"・・・セット毎+5"			1800	0:31:30
2)	S	50	×	3	6	0' 50"	2~7	FR	①1'05"②1'00"③55"・・・セット毎-5"			900	0:15:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				
DW													0:05:00
	Total											3900	1:25:30

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ		300	0:05:30
1)	S	100	×	3	6	1'50"	6~3	FR	①1'35"②1'40"③1'45"・・・セット毎+5"		1800	0:33:00
2)	S	50	×	3	5	0'55"	2~7	FR	①1'10"②1'05"③1'00"・・・セット毎-5" 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 最後は100×3で終了		750	0:13:45
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:45



今年最終週で何m泳げるか？
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ		300	0:06:00
1)	S	100	×	3	5	1' 55"	6~3	FR	①1'45"②1'50"③1'55"・・・セット毎+5"		1500	0:28:45
2)	S	50	×	3	5	1' 00"	2~7	FR	①1'15"②1'10"③1'05"・・・セット毎-5" 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		750	0:15:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:45



今年最終週で何m泳げるか？

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

2020/12/27 日曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【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' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:45
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン		150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル		300	0:07:00
									1)→2)レストナシ			
1)	S	100	×	3	5	1' 55"	6~3	FR	①1'55"②2'00"③2'05"・・・セット毎+5"		1500	0:28:45
2)	S	50	×	3	4	1' 00"	2~7	FR	①1'20"②1'15"③1'10"・・・セット毎-5"		600	0:12:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
									最後は100×3で終了			
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:30