



基礎サークルが変更になっています。
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2					300	0:10:00 0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:00
	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	トローイン				1000	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定のペース				800	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3-6	FR	パドル 奇数→E/Hby25 偶数→H/Eby25				600	0:11:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 姿勢に注意				100	0:03:00
	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR					200	0:03:40
DW														0:05:00
	Total												3900	1:26:40



基礎サークルが変更になっています。
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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		300		0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:30
S	100	×	8	1	1'40"	4	FR トローイン	800		0:13:20
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	200	×	3	1	3'20"	4	FR 一定のペース	600		0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150		0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	3・6	FR パドル 奇数→E/Hby25 偶数→H/Eby25	600		0:12:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ロングドックパドル キックを打つ 姿勢に注意	100		0:03:00
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:25:50

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2		300		0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:30
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR トローイン	800		0:14:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR 一定のペース	600		0:10:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150		0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	3-6	FR パドル 奇数→E/Hby25 偶数→H/Eby25	600		0:12:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	トックハキックを打つ 姿勢に注意	100		0:03:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:00



基礎サークルが変更になっています。
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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					300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:30
S	100	×	8	1	1'55"	4	FR	トローイン				800	0:15:20
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース				600	0:11:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'05"	3・6	FR	パドル 奇数→E/Hby25 偶数→H/Eby25				400	0:08:40
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ 姿勢に注意				100	0:03:00
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR					150	0:03:15
DW												0:05:00	
Total											3250	1:26:15	



基礎サークルが変更になっています。
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/14 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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					300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	トローイン				600	0:12:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定のペース				600	0:12:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'10"	3-6	FR	パドル 奇数→E/Hby25 偶数→H/Eby25				400	0:09:20
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ 姿勢に注意				100	0:03:00
S	50	×	2	1	1'10"	2	FR					100	0:02:20
DW												0:05:00	
Total											3000	1:27:10	