



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/28 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200		0:03:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面 ドローイン つま先水面 腰の位置	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR H 強いフィニッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
5)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
				1	4	0' 00"				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	1・6	FR パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	25	×	1	6	0' 40"	3	FR パドル 顔上げ 入水角度に注意して	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	6	0' 55"	5	FR パドル 大きいストローク	600	0:11:00
				1	5	0' 00"				0:00:00
	KD/S	50	×	6	1	1' 10"	9・3	FR 25mキックダッシュ→キャッチアップ8ストローク 残りスイム 丁寧に	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:10

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	繰り返し			300	0:07:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 トローイン つま先水面 腰の位置					100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫					150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR						300	0:05:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H 強いフィニッシュ					100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR						300	0:04:45
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR						300	0:05:00
5)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR						300	0:05:15
				1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ						0:00:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	1-6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内					150	0:04:30	
1)	P	25	×	1	6	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ 入水角度に注意して					150	0:04:00
2)	P	50	×	2	6	1' 00"	5	FR	パドル 大きいストローク					600	0:12:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00	
KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9-3	FR	25mキックダッシュ→キャッチアップ8ストローク 残りスイム 丁寧に					300	0:07:30	
DW														0:05:00	
Total													3250	1:25:30	

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繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面 トローイン つま先水面 腰の位置	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	300	0:05:45
2)	S	50	×	2	1	1'30"	7	FR H 強いフィニッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR	300	0:05:00
4)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
5)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
				1	4	0'00"				0:00:00
	P	25	×	6	1	0'45"	1-6	FR ハドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	25	×	1	6	0'40"	3	FR ハドル 顔上げ 入水角度に注意して	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	6	1'00"	5	FR ハドル 大きいストローク	600	0:12:00
				1	5	0'00"				0:00:00
	KD/S	50	×	6	1	1'15"	9-3	FR 25mキックダッシュ→キャッチアップ8ストローク 残りスイム 丁寧に	300	0:07:30
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30

E										
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繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面 ドローイン つま先水面 腰の位置	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫	150		0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR H 強いフィニッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
5)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	300	0:06:00
				1	4	0' 00"				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	1・6	FR パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	25	×	1	6	0' 40"	3	FR パドル 顔上げ 入水角度に注意して	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	6	1' 00"	5	FR パドル 大きいストローク	600	0:12:00
				1	5	0' 00"				0:00:00
	KD/S	50	×	6	1	1' 15"	9・3	FR 25mキックダッシュ→キャッチアップ8ストローク 残りスイム 丁寧に	300	0:07:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:55



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/28 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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繰り返し	300		0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面 トローイン つま先水面 腰の位置	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫	150		0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR H 強いフィニッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	200	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
5)	S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR	200	0:04:20
				1	4	0' 00"	1)~5)レストナシ			0:00:00
P	25	×	6	1	0' 45"	1-6	FR ハドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150		0:04:30
1)	P	25	×	1	6	0' 45"	3	FR ハドル 顔上げ 入水角度に注意して	150	0:04:30
2)	P	50	×	2	6	1' 05"	5	FR ハドル 大きいストローク	600	0:13:00
				1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
KD/S	50	×	6	1	1' 20"	9-3	FR 25mキックダッシュ→キャッチアップ8ストローク 残りスイム 丁寧に	300		0:08:00
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:00