

【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/3/23 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】
 3

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	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:02:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キックとプルのタイミング				100	0:02:30
S	100	×	6	6	1' 25"	4	FR				3600	0:51:00	
			1	5	0' 30"							0:02:30	
P	25	×	4	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				100	0:02:20
P	50	×	3	1	0' 55"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に パドル				150	0:02:45
DW												0:05:00	
Total											4500	1:27:05	



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/3/23 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】
 3

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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ° キックとプルのタイミング	100		0:02:30
S	100	×	6	5	1' 35"	4	FR	3000		0:47:30
			1	4	0' 30"					0:02:00
P	25	×	4	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	100		0:02:20
P	50	×	6	1	0' 55"	4	FR 1/3呼吸 丁寧に パドル	300		0:05:30
DW										0:05:00
Total								4100		1:27:20

【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2021/3/23 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】
 3

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	
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックとプルのタイミング°				150	0:04:00
S	100	× 6	4	1' 45"	4	FR				2400	0:42:00	
		1	3	0' 30"							0:01:30	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	× 6	1	1' 00"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に パドル				300	0:06:00
DW											0:05:00	
Total										3600	1:26:30	

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° キックとプルのタイミング	150		0:04:00
S	100	×	6	4	1'50"	4	FR	2400		0:44:00
			1	3	0'30"					0:01:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	4	1	1'00"	4	FR 1/3呼吸 丁寧に パドル	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:30

E												
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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックとプルのタイミング			150	0:04:00
S	100	×	6	4	1' 55"	4	FR			2400	0:46:00	
			1	3	0' 30"						0:01:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に パドル			200	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										3450	1:27:00	

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックとプルのタイミング°	150		0:04:30
S	100	×	6	3	2' 10"	4	FR	1800		0:39:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:04:30
P	50	×	6	1	1' 10"	4	FR 1/3呼吸 丁寧に ハドル	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:30