



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2021/4/11 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	
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' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船	板ヘットダウン	右・左	50	0:02:00
1)	K/S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	K/Sby25 K→12サイド		200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
3)	S	200	×	4	2	3' 00"	4	FR			1600	0:24:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:03:30
P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	パドル	スタート15m	顔上げゆっくり	600	0:09:30
DW												0:05:00
Total											3950	1:25:30

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"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
	K	25	× 2	1	1' 00"	6 FR	帆掛け船 板ヘッドダウン 右・左	50		0:02:00
1)	K/S	50	× 2	2	1' 15"	2 FR	K/Sby25 K→12サイド	200		0:05:00
2)	S	100	× 3	2	1' 40"	4 FR		600		0:10:00
3)	S	200	× 3	2	3' 20"	4 FR		1200		0:20:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 Cho	E	150		0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
	P	100	× 6	1	1' 45"	4 FR	パドル スタート15m顔上げゆっくり	600		0:10:30
DW										0:05:00
	Total							3550		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	
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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 板ヘッドダウン 右・左	50	0:02:00	
1)	K/S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	K/Sby25 K→12サイト	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	200	×	3	2	3' 30"	4	FR		1200	0:21:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	パドル スタート15m顔上げゆっくり	500	0:09:10	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:40	

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	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30	
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 板ヘットダウン 右・左				50	0:02:00	
1)	K/S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	K/Sby25 K→12サイト				200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
3)	S	200	×	3	2	3' 40"	4	FR					1200	0:22:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	パドル スタート15m顔上げゆっくり				400	0:07:40	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:40		

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"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船	板ヘッドダウン	右・左	50	0:02:00
1)	K/S	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	K/Sby25 K→12サイド		200	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR			600	0:12:30
3)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR			800	0:16:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	パドル	スタート15m顔上げゆっくり	400	0:08:20	
DW											0:05:00	
Total										2950	1:25:00	