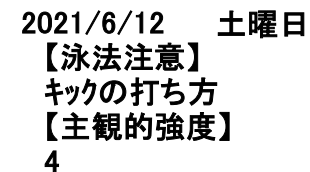


[illegible]

2021/6/12 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU													
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース			600	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:10:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:04:30
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打とう			100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右・左 止めている脚は伸ばそう			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート/6ビート by25			300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
1)	P	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	パドル			300	0:04:45
2)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	パドル			300	0:05:15
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													
	Total											3500	0:05:00
													1:27:00



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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キッチの肘上げ			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:00
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打とう			100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右・左 止めている脚は伸ばそう			150	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	2ビート/6ビート by25			200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
1)	P	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	パドル			300	0:05:15
2)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:45
3)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定のペース			500	0:09:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:27:10

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:08:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	100	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:03:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		500	0:04:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:10:25
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		100	0:03:00
2)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打とう		100	0:04:00
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片脚ストップ 右・左 止めている脚は伸ばそう		100	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	2ビート/6ビート by25		200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
1)	P	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	パドル		300	0:06:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												
0:05:00												
	Total										2950	1:26:55