

【テーマ】
強化期B
エアロピック
長く持続できる フォームチェック

2021/7/24 土曜日

【泳法注意】

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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1繰り返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2·4·6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0' 55"	3·6	FR ハーフパドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H	750	0:13:45
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00
	S	200	×	8	1	3' 00"	3	FR 左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸	1600	0:24:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9·1	FR スタート15m顔上げタッシュ 残りE	100	0:03:00
DW									0:05:00	
Total									3700	1:25:45



【テーマ】
強化期B
エアロピック
長く持続できる フォームチェック

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
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	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	ビルトアップ				200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2·4·6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50	×	15	1	1' 00"	3·6	FR	ハドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H				750	0:15:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング				150	0:04:00
S	200	×	7	1	3' 15"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸				1400	0:22:45
D	25	×	4	1	0' 45"	9·1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE				100	0:03:00
DW												0:05:00	
Total											3500	1:25:45	

【テーマ】
強化期B
エアロピック
長く持続できる フォームチェック

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3

Menu		Set	Cycle	強度	種目	C			説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1繰り返し		0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	15	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H	150	0:03:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	750	0:15:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリング・キック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 30"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸	1200	0:21:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:30

【テーマ】
 強化期B
 エアロピック
 長く持続できる フォームチェック

Menu		Set	Cycle	強度	種目	D			説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1繰り返し		0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルトイ	200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	100	0:03:00
	P	50	×	15	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H	150	0:03:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	750	0:15:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸	1200	0:04:30
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:30

【テーマ】

強化期B

エアロピック

長く持続できる フォームチェック

2021/7/24 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

3

Menu		Set	Cycle	強度	種目	E		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 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ピルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	1' 05"	3・6	FR パドル 1~6→1H1E 7~12→2H1E 13~3H	750	0:16:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイドスカーリング・キック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00
	S	200	×	5	1	3' 55"	3	FR 左右のストロークのタイミングに注意して 1/3呼吸	1000	0:19:35
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR スタート15m顔上げタッシュ 残りE	100	0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:24:50



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期田

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
3