

Mei	nu				Set	Cycle	強度	種目	A   説明	Distance	Time
					1 000	<u> </u>				210041100	1
W-PU									••··········		0:10:0
	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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'35"	3	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	4	2	1' 15"	5	FR		800	0:10:00
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30″ 2)セットレスト30″で2セット		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	Р	25	×	6	2	0'40"	6	FR	<b>パドル 12ストロ−ク以内</b>	300	0:08:00
2)	Р	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	ハトル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	D	25	×	8	1	1'00"	9-1	FR	①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:0
DW											0:05:0
	Total	l			1	T	I			3600	1:25:3



Ме	nu				Set	Cycle	強度	種目	B   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	ビルドアッフ°	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:0
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:0
1) 2)	S S	100 100	×	6 6 1	1 1 1	1'40" 1'25" 0'30"	3 5	FR FR	1)→2)レスト30″	600 600	0:10:0 0:08:3 0:00:3
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:0
1) 2)	P P	25 50	×	6 6 1	2 2 1	0' 40" 0' 45" 0' 30"	6 5		n°ドル 12ストローク以内 n°ドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30″	300 600	0:08:0 0:09:0 0:00:3
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:0
	D	25	×	8	1	1'00"	9-1	FR	①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:0
DW											0:05:0
	Total					1	Ī			3400	1:25:0



	าน				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
				•							-
V-PU									A=		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 <sup>*</sup> ルト <sup>*</sup> アップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1'35"	5	FR		300	0:04:45
_/	J	100	••	1	1	0'30"	J		1)→2)レスト30″		0:00:30
	s	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Р	25	×	6	2	0'40"	6	FR	<b>パドル 12ストロ−ク以内</b>	300	0:08:00
2)	Р	50	×	6	2	0' 50"	5		ハトル	600	0:10:00
·				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	D	25	×	8	1	1'00"	9•1	FR	①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW											0:05:00



									D		
Mei	าน				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 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
1) 2)	S S	100 100	×	6 3 1	1 1 1	1'55" 1'40" 0'30"	3 5	FR FR	1)→2)レスト30″	600 300	0:11:30 0:05:00 0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) 2)	P P	25 50	×	6 6 1	2 2 1	0' 40" 0' 50" 0' 30"	6 5		n°ドル 12ストローク以内 n°ドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30″	300 600	0:08:00 0:10:00 0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	D	25	×	8	1	1'00"	9-1	FR	①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:30



2021/10/23 土曜日 【泳法注意】 呼吸のタイミング 【主観的強度】

Ε 説明 強度 種目 Menu Set Cycle Distance Time W-PU 0:10:00 S 0'35" 25 12 2 FR×2-BA×1-BR×1繰り返し 0:07:00 X 300 4'00" S FR ビルドアップ 200 2~4 X 200 0:04:00 1'30" FR 12サイト\*/6サイト\*by25 Κ 向きを変えた後に呼吸 50 × 3 3 150 0:04:30 1'20" Drill 50 3 2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング X 150 0:04:00 2'00" 1) S 100 3 FR X 500 0:10:00 2) S 1'45" FR 100 X 3 300 0:05:15 0'30" 1)→2)レスト30" 0:00:30 0'45" S 25 BR ゆっくり泳ごう × 6 1 150 0:04:30 0'40" FR パール 12ストローク以内 1) Ρ 25 6 X 300 0:08:00 0'55" FR パピル 2) Р 50 X 2 0:11:00 600 0'30" 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 0:00:30 0'45" 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう Drill FLY 片手前横呼吸 25 1 X 100 0:03:00 1'00" FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE D 25 8 9-1 0:08:00 X 200 ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 4)8)スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ DW 0:05:00 2950 1:25:15 Total



		ı					1 36 <del>1</del>	**	F	1 =.	
Ме	nu				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 0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:30
1) 2)	S S	100 100	×	3 3 1	1 1 1	2' 10" 1' 55" 0' 30"	3 5	FR FR	1)→2)レスト30″	300 300	0:06:30 0:05:45 0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) 2)	P P	25 50	×	6 6 1	2 2 1	0' 40" 1' 00" 0' 30"	6 5		n°ト*ル 12ストローク以内 n°ト*ル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	300 600	0:08:00 0:12:00 0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	D	25	×	8	1	1'00"	9-1	FR	①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3″停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:15