

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	フィニッシュを強く				100	0:04:00
S	100 × 15	1	1' 30"	4	FR	一定のペース				1500	0:22:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ストロークを正確に				150	0:03:30
P	100 × 6	1	1' 25"	5	FR	パドル				600	0:08:30
P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に				300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3900	1:27:00

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2021/12/14 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	フィニッシュを強く			100	0:04:00
S	100	×	12	1	1'40"	4	FR	一定のペース			1200	0:20:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ ストロークを正確に			150	0:04:00
P	100	×	6	1	1'35"	5	FR	パドル			600	0:09:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に			200	0:04:00
DW											0:05:00	
Total										3500	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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4 FR 板ヘットダウン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9 FR フィニッシュを強く	100	0:04:00	
S	100	×	12	1	1'45"	4 FR 一定のペース	1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ ストロークを正確に	150	0:04:00	
P	100	×	6	1	1'40"	5 FR パドル	600	0:10:00	
P	25	×	4	1	0'40"	6 FR パドル 12ストローク以内	100	0:02:40	
S	50	×	4	1	1'00"	2 FR 丁寧に	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:26:40	

E										Distance	Time
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ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	フィニッシュを強く		100	0:04:00
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定のペース		1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ストロークを正確に	150	0:04:00
P	100	×	5	1	1' 45"	5	FR	パドル		500	0:08:45
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に		150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:45

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150		0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR フィニッシュを強く	100		0:04:00
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	1000		0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ ストロークを正確に	150		0:04:30
P	100	×	4	1	2' 00"	5	FR パドル	400		0:08:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 丁寧に	150		0:03:30
DW										0:05:00
Total								3000		1:27:20