

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2022/8/13 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2600	0:56:35	

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2022/8/13 土曜日
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:57:00

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:57:00



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2022/8/13 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウ°/左アップ°右ダウ°by25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
	P	25	×	4	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100	0:02:40
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2400	0:56:40

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2250	0:56:55



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2022/8/13 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total									2100	0:56:50	