

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

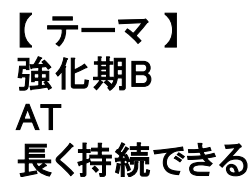
B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロング`ドックハ`ドル	キックを打つ	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバ`リーストップ` 入水手前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハ`ドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	14	1	0' 50"	4	FR	ハ`ドル	700	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 35"	2・7	FR	1H2E	150	0:03:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/26 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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"	3	FR	12サイド`/6サイド`by25		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロング`ドックパ`ドル	キックを打つ		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバ`リーストッ`プ` 入水手前で止めてキャッチとタイミング`を合わせる		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	CHO	ゆ`っくり泳`ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パ`ドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	4	FR	パ`ドル		700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・7	FR	1H2E		150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆ`っくり泳`ごう		100	0:02:00
	Total									2600	0:56:50	



【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	バ`ックバ`キックを打つ				150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバ`リーストップ` 入水手前で止めてキャッチとタイミング`を合わせる				150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペ`ース				600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハ`ドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	ハ`ドル				600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・7	FR	1H2E				150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
	Total												2500	0:56:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/26 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ` 入水手前で止めてキャッチとタイミングを合わせる	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	パドル	400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	2・7	FR	1H2E	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:57:10