

【テーマ】
 基礎期B
 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

A											
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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES キックの強度を変化させて	300	0:05:00
	S	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	6ビート/2ビート by50	600	0:08:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	P	200	×	3	1	2' 50"	4	FR	パドルナシ	600	0:08:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	1200	0:17:00
DW											0:05:00
	Total									4200	1:26:30

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES キックの強度を変化させて	300	0:05:00
S	200	×	3	1	3' 05"	4	FR	6ビート/2ビート by50	600	0:09:15
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5バックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	200	×	3	1	3' 05"	4	FR	パドルナシ	600	0:09:15
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:27:00

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2022/10/27 木曜日
【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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES キックの強度を変化させて	300	0:05:30
S	200	×	3	1	3'20"	4	FR	6ビート/2ビート by50	600	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5バックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:04:00
P	50	×	14	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:14:00
P	200	×	3	1	3'20"	4	FR	パドルナシ	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:27:00

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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	キックの強度を変化させて	300	0:05:30
S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	6ビート/2ビート	by50	600	0:10:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5バックパドル/5ストローク	プルブイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
P	200	×	3	1	3'30"	4	FR	パドルナシ		600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00

E										
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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES キックの強度を変化させて	300	0:06:00
S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	6ビート/2ビート by50	600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5トックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	パドルナシ	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:10

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES キックの強度を変化させて	300	0:06:30
S	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	6ビート/2ビート by50	400	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5バックパドル/5ストローク プルプイ	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00
P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドルナシ	400	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:30