

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25				150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート				300	0:05:30
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H				150	0:03:30
				1	1	0' 30"		1)→2)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				150	0:04:00	
1)	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
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル				600	0:08:00
				1	4	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:02:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3~5	FR	ビルトアップ°				300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 15"	6	FR	H				300	0:03:45
3)	S	200	×	1	3	3' 15"	3	FR	1/3呼吸				600	0:09:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00			
Total											3600	1:25:30		

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150 0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25	150 0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート	300 0:06:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H	150 0:03:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150 0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	450 0:06:45
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:01:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3~5	FR	ビルトアップ°	300 0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	300 0:04:30
3)	S	150	×	1	3	2' 45"	3	FR	1/3呼吸	450 0:08:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:30

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150 0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	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	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25	150 0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート	300 0:06:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H	150 0:03:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150 0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	パドル	300 0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3~5	FR	ビルトアップ°	300 0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	H	300 0:05:00
3)	S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR	1/3呼吸	450 0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:01:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:30

