

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/12 火曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
1) S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	300 0:07:00
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150 0:04:30
1) P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	300 0:06:00
2) P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150 0:02:15
3) P	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200 0:03:45
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	800 0:14:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:00

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/12 火曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
1) S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	300 0:07:00
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600 0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150 0:04:30
1) P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	300 0:06:00
2) P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H	100 0:01:30
3) P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200 0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	200	×	4	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	800 0:14:40
DW									0:05:00
Total								3350	1:26:40

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	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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	300	0:07:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	

