

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/16 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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:03:30
3) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト	150	0:03:30
4) 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
5) S	50	×	8	1	1' 00"	2・3	FR	1E1H H→6ビート	400	0:08:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3) P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	600	0:09:00
4) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	丁寧に	600	0:09:30
5) S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H 6ビート	200	0:04:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/16 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

B										
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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:03:30
3) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト	150	0:03:30
4) 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
5) S	50	×	8	1	1' 00"	2・3	FR	1E1H H→6ビート	400	0:08:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	1	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
3) P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	600	0:09:30
4) S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	丁寧に	600	0:10:00
5) S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:30
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:30

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/16 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	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	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:04:00
3)	K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイド	150	0:03:30
4)	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
5)	S	50	×	8	1	1'00"	2・3	FR	1E1H H→6ビート	400	0:08:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	1	1'00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	400	0:07:00
4)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	丁寧に	600	0:11:00
5)	S	50	×	3	1	1'10"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:30
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:30	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/16 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:04:00
3) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト	150	0:03:30
4) 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
5) S	50	×	8	1	1' 05"	2-3	FR	1E1H H→6ビート	400	0:08:40
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	1	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3) P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
4) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	丁寧に	600	0:11:30
5) S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:30
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:10

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/16 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:04:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト	150	0:04:00
4)	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
5)	S	50	×	8	1	1' 05"	2・3	FR	1E1H H→6ビート	400	0:08:40
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	1	1' 10"	6	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:00
4)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	丁寧に	500	0:10:00
5)	S	50	×	3	1	1' 15"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:45
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:25:55	

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 腰を伸ばしたキック	150	0:04:30
3) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト	150	0:04:30
4) 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
5) S	50	×	6	1	1' 10"	2-3	FR	1E1H H→6ビート	300	0:07:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	1	1' 15"	6	FR	パドル H	150	0:03:45
3) P	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:30
4) S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	丁寧に	300	0:06:30
5) S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 6ビート	150	0:04:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									2550	1:24:45