

【テーマ】

調整期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/18 木曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

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/S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
1)	S 50 × 6	1	0' 55"	3~6	FR	1~3→DES 4~6→H 6ビート	300	0:05:30
2)	S 100 × 10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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 × 4	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	800	0:10:40
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
1)	S 100 × 1	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
2)	S 50 × 1	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3800	1:26:10



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/18 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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/S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
1)	S 50 × 6	1	1' 00"	3~6	FR	1~3→DES 4~6→H 6ビート	300	0:06:00
2)	S 100 × 8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
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	4	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
1)	S 100 × 1	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
2)	S 50 × 1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:24:45







【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/18 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3~6	FR	1~3→DES 4~6→H 6ビート	300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	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	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:07:20
				1	4	0' 30"				0:02:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:45
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:05	