

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/7 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】
4

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' 10"	2	FR	キャッチアップ	150		0:03:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) 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
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル キックとキックのタイミング	300		0:05:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500		0:22:30
			1	4	0' 10"			セットレスト15"			0:00:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打ち続けよう	150		0:04:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100		0:02:30
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150		0:03:00
4) S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	2ビート	800		0:12:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3900		1:26:40

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150		0:03:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) 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
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチとキックのタイミング	300		0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500		0:23:45
			1	4	0' 15"			セットレスト15"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打ち続けよう	150		0:04:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100		0:02:30
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150		0:03:00
4) S	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	2ビート	600		0:09:45
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3700		1:26:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/7 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】
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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) 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
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチとキックのタイミング	300	0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	3	5	1' 45"	4	FR	一定ペース	1500	0:26:15
			1	4	0' 15"			セットレスト15"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打ち続けよう	150	0:04:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150	0:03:00
4) S	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	2ビート	400	0:07:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:45

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/7 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】
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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	キャッチアップ	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	パドル プルプイ	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	パドル キックとキックのタイミング	
			1	2	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ	
S	100	×	3	5	1' 50"	4	FR	1500	0:27:30	一定ペース	
			1	4	0' 20"				0:01:20	セットレスト20"	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00	キックを打ち続けよう	
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	100	0:02:30	3ストローク3"ストップ	
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00	6ビート	
4) S	150	×	2	1	2' 40"	4	FR	300	0:05:20	2ビート	
			1	3	0' 00"				0:00:00	1)~4)レストナシ	
DW									0:05:00		
Total								3400	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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150		0:03:45
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) 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
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチとキックのタイミング	300		0:06:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	3	5	1' 55"	4	FR	一定ペース	1500		0:28:45
			1	4	0' 15"			セットレスト15"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打ち続けよう	150		0:04:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100		0:02:30
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150		0:03:00
4) S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	2ビート	200		0:03:50
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:26:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/7 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】
4

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150		0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150		0:05:00
2) 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
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル キャッチとキックのタイミング	300		0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	3	4	2' 05"	4	FR	一定ペース	1200		0:25:00
			1	3	0' 15"			セットレスト15"			0:00:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックパドル	キックを打ち続けよう	150		0:04:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100		0:02:40
3) S	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	6ビート	150		0:03:30
4) S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	2ビート	200		0:04:10
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:26:35