

2/15 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											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	キャッチの位置	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	50	×	2	1	1' 00"	3	FR	6ビート	100	0:02:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
4)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:00
				1	3	0' 30"			1)～3)レストナシ 3)～4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:30



【 テーマ 】

基礎期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

2/15 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

5

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明			Dis	Time
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:06:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES			300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR				300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:05:15
													0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル	プルブイ		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DES		150	0:03:00
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"		300	0:05:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	6ビート			150	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート			300	0:05:30
4)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	セットレスト30"			900	0:15:45
				1	3	0' 30"			1)～3)レストナシ 3)～4)レスト30"				0:01:30
DW													
0:05:00													
	Total											3300	1:25:00



