



【 テーマ 】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/25 火曜日

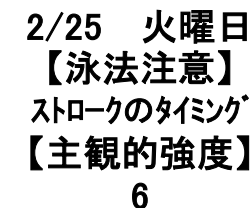
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]



速く、強い 比較的持続できる

6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	入水手前で止める	150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる		300	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
1) S	200	×	1	4	3' 50"	3	FR	1/3呼吸	ストロークのタイミングを	800	0:15:20
2) S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H		200	0:02:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)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	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に		300	0:05:30
2) P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	セットレスト30"	600	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ			0:01:30
S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	右呼吸・左呼吸・1/3繰り返し		600	0:11:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:30



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/25 火曜日

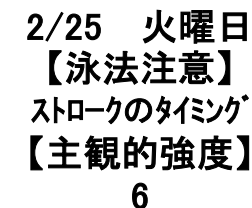
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]



速く、強い 比較的持続できる

6

[illegible]

[illegible]

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
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
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる			300	0:06:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1) S	200	×	1	3	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 ストロークのタイミングを			600	0:13:30
2) S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H			150	0:03:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:30
2) P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"			300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ				0:01:00
S	50	×	9	1	1' 05"	3	FR	右呼吸・左呼吸・1/3繰り返し			450	0:09:45
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:45