



【 テーマ 】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/17 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

6

A														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP														
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:00	
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	6ビート			300	0:05:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
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		150	0:04:00	
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	セットレスト30"		450	0:06:00	
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR				600	0:10:00	
2)	S	50	×	1	1	0' 40"	6	FR	H				50	0:00:40
3)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR				500	0:07:55	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW														
	Total											2950	0:57:05	

[illegible]



【 テーマ 】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/17 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]



SUNNY FISH

【 テーマ 】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/17 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

6

D															
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-UP															
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:00		
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	6ビート			300	0:06:00		
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00		
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	150	0:04:00		
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	セットレスト30"		300	0:05:00		
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30		
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR					600	0:12:00	
2)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR	H					50	0:00:50
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR					300	0:05:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
DW															
	Total												2600	0:57:35	

[illegible]

F														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP														
	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	片手キャッチ片手フィニッシュの位置	右/左by25		150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	トローイン		150	0:04:30	
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' 15"	3	FR	6ビート			300	0:07:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
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		150	0:04:00	
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	6	FR	パドル H	セットレスト30"		300	0:06:30	
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 40"	3	FR				200	0:04:40	
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H			50	0:01:00	
3)	S	100	×	3	1	2' 20"	4	FR				300	0:07:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW														
	Total											2200	0:57:10	