

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

1/27 火曜日
【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-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	20	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を一定に	1000	0:18:20
				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)	K	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸	200	0:05:20
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	200	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
5)	S	300	×	1	1	5' 30"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:30	

D											
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	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150		0:04:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	18	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を一定に	900	0:18:00
				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)	K	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	200	0:05:20
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	200	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
5)	S	300	×	1	1	5' 30"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total									3350		1:27:10

