



2016/1/28 木曜日

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2		ロングトックパドル ストロークと呼吸のタイミング	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00	
1)	S 50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:05:00	
2)	S 50 × 6	1	0' 45"	4	FR	1/3呼吸	300	0:04:30	
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
1)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ	100	0:03:00	
2)	S 200 × 3	2	2' 45"	4	FR	H	1200	0:16:30	
3)	S 100 × 2	2	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3900	1:26:00	



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/1/28 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 4

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2		ロングトックハドル ストロークと呼吸のタイミング	150	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2-4-6	FR	ハドル DPS	150	0:03:00
	P	50	× 10	1	0' 55"	2-6	FR	ハドル 1E1H	500	0:09:10
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
1)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ	100	0:03:00
2)	S	200	× 3	2	3' 00"	4	FR	H	1200	0:18:00
3)	S	100	× 2	2	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:40

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2		ロングドックパドル ストロークと呼吸のタイミング	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ	100	0:03:00
2)	S	200	×	2	2	3'15"	4	FR	H	800	0:13:00
3)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:30



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/1/28 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
	S	25 × 6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングトックハドル ストロークと呼吸のタイミング		150		0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25		150		0:04:30
1)	S	50 × 4	1	1'00"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング		200		0:04:00
2)	S	50 × 6	1	0'55"	4	FR 1/3呼吸		300		0:05:30
			1	0'30"		1)→2)レスト30"				0:00:30
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS		150		0:03:30
	P	50 × 10	1	1'00"	2・6	FR ハドル 1E1H		500		0:10:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150		0:04:30
1)	D	25 × 2	2	0'45"	9	FR 顔上げ		100		0:03:00
2)	S	200 × 2	2	3'30"	4	FR H		800		0:14:00
3)	S	100 × 2	2	2'00"	2	FR E		400		0:08:00
			1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:30

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	S	25 × 6	1	0'40"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングトックパドル ストロークと呼吸のタイミング		150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25		150	0:04:30
1)	S	50 × 6	1	1'05"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング		300	0:06:30
2)	S	50 × 4	1	1'00"	4	FR 1/3呼吸		200	0:04:00
			1	0'30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR パドル DPS		150	0:04:00
	P	50 × 12	1	1'05"	2・6	FR パドル 1E1H		600	0:13:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
1)	D	25 × 2	2	0'45"	9	FR 顔上げ		100	0:03:00
2)	S	200 × 1	2	4'00"	4	FR H		400	0:08:00
3)	S	100 × 2	2	2'15"	2	FR E		400	0:09:00
			1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット			0:00:30
DW									0:05:00
Total								3000	1:25:30



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/1/28 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	300	0:07:30		
S	25	×	6	1	0' 45"	2 FLY	150	0:04:30	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	150	0:04:30	ロングトックパドル ストロークと呼吸のタイミング	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2 FR	150	0:05:00	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	3 FR	200	0:05:00	1/3呼吸 呼吸のタイミング
2)	S	50	×	4	1	1' 05"	4 FR	200	0:04:20	1/3呼吸
				1	1	0' 30"			0:00:30	1)→2)レスト30"
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6 FR	150	0:04:30	パドル DPS
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・6 FR	600	0:15:00	パドル 1E1H
	K	50	×	2	1	1' 45"	3 FR	100	0:03:30	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR	100	0:03:00	顔上げ
2)	S	200	×	1	2	4' 15"	4 FR	400	0:08:30	H
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	2 FR	200	0:05:00	E
				1	1	0' 30"			0:00:30	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット
DW									0:05:00	
Total							2700	1:26:20		