



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/1/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ	150	0:04:00	
	S	100 × 8	1	1' 25"	3	FR 一定のペース ストロークに注意	800	0:11:20	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	P	50 × 6	2	0' 40"	6	FR ハトル H	600	0:08:00	
3)	S	50 × 3	2	0' 55"	2	FR フォーム リラックスして	300	0:05:30	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	2セット
レスト			1	1' 00"				0:01:00	
1)	K	50 × 1	3	1' 00"	6	FR H	150	0:03:00	
2)	P	50 × 3	3	0' 50"	3	FR 1/3呼吸	450	0:07:30	
3)	S	50 × 5	3	0' 40"	6	FR H	750	0:10:00	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	3セット
DW									0:05:00
Total							4100	1:25:50	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/1/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:06:00	
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ				150	0:04:00
	S	100	× 8	1	1' 35"	3	FR	一定のペース ストロークに注意				800	0:12:40
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00	
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす				200	0:06:00
2)	P	50	× 6	2	0' 40"	6	FR	バトル H			600	0:08:00	
3)	S	50	× 3	2	0' 55"	2	FR	フォーム リラックスして				300	0:05:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:00:30
レスト				1	1' 00"								0:01:00
1)	K	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H			150	0:03:00	
2)	P	50	× 3	3	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			450	0:08:15	
3)	S	50	× 3	3	0' 40"	6	FR	H			450	0:06:00	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3800	1:23:55	

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ			150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	一定のペース ストロークに注意			800	0:14:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす			200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	ハトル H			400	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	フォーム リラックスして			300	0:06:00
				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
レスト				1	1	1' 00"							0:01:00
1)	K	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	H			150	0:03:45
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			450	0:08:15
3)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	H			300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:24:30	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/1/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00	
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ	150	0:04:30	
	S	100 × 8	1	1' 55"	3	FR 一定のペース ストロークに注意	800	0:15:20	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	6	FR パトル H	300	0:05:00	
3)	S	50 × 3	2	1' 00"	2	FR フォーム リラックスして	300	0:06:00	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30	
レスト			1	1' 00"				0:01:00	
1)	K	50 × 1	3	1' 15"	6	FR H	150	0:03:45	
2)	P	50 × 3	3	1' 00"	3	FR 1/3呼吸	450	0:09:00	
3)	S	50 × 1	3	0' 45"	6	FR H	150	0:02:15	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:24:20	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/1/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:08:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ	150	0:04:30	
	S	100 × 6	1	2' 05"	3	FR 一定のペース ストロークに注意	600	0:12:30	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	6	FR ハトル H	300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	2	1' 05"	2	FR フォーム リラックスして	300	0:06:30	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		2セット 0:00:30	
レスト			1	1' 00"				0:01:00	
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	6	FR H	150	0:04:30	
2)	P	50 × 2	3	1' 10"	3	FR 1/3呼吸	300	0:07:00	
3)	S	50 × 1	3	0' 50"	6	FR H	150	0:02:30	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		3セット 0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							2850	1:24:00	



2016/1/30 土曜日

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肘上げ	150	0:05:00	
S	100	×	6	1	2' 15"	3	FR 一定のペース ストロークに注意	600	0:13:30	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR ハトル H	200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR フォーム リラックスして	200	0:05:00
				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
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	6	FR H	150	0:04:30
2)	P	50	×	2	3	1' 20"	3	FR 1/3呼吸	300	0:08:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR H	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
DW										0:05:00
Total								2650		1:25:30