



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
S	100 × 4	1	1' 30"	3	FR	肩甲骨を動かしたフィニッシュを	400	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 6	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25 H→ストロークの加速	300	0:06:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング		レスト30"	0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に		レスト30"	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2		ロングトックパドル フィニッシュを意識	150	0:03:30	
P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	1200	0:16:00	
		1	3	0' 30"				0:01:30	
S	200 × 5	1	3' 15"	3	FR	フォームを崩さないように	1000	0:16:15	
DW									0:05:00
Total							3750	1:26:15	



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

B									
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
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
S	100 × 6	1	1' 40"	3	FR	肩甲骨を動かしたフィニッシュを	600		0:10:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
P	50 × 6	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25 H→ストロークの加速	300		0:06:00
Drill		1	3 1' 00"	5		立体30" スカーリング レスト30"			0:03:00
Drill		1	3 1' 00"	5		立体30" フッシュ 膝を水面上に レスト30"			0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2		ロングドックパドル フィニッシュを意識	150		0:04:00
P	50 × 4	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	800		0:10:40
		1	3 0' 30"						0:01:30
S	200 × 5	1	3' 30"	3	FR	フォームを崩さないように	1000		0:17:30
DW									0:05:00
Total							3550		1:26:40



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

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 0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR 肩甲骨を動かしたフィニッシュを	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR H/Eby25 H→ストロークの加速	300	0:06:00
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	ロングドックハドル フィニッシュを意識	150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR ハドル セットレスト30"	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	200	×	4	1	3' 45"	3	FR フォームを崩さないように	800	0:15:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:25:00



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

D										
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		0:07:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
	S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR 肩甲骨を動かしたフィニッシュを	500	0:10:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
	P	50 × 6	1	1' 00"	6・2	FR H/Eby25 H→ストロークの加速	300	0:06:00		
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング			0:03:00
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に			0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR ロングトックパドル フィニッシュを意識	150	0:04:00		
	P	50 × 4	3	0' 50"	5	FR パドル セットレスト30"	600	0:10:00		
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	200 × 4	1	4' 00"	3	FR フォームを崩さないように	800	0:16:00		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:00		



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100		0:03:00
S	100 × 4	1	2' 10"	3	FR	肩甲骨を動かしたフィニッシュを	400		0:08:40
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 6	1	1' 10"	6・2	FR	H/Eby25 H→ストロークの加速	300		0:07:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング レスト30"			0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"			0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2		ロングトックパドル フィニッシュを意識	100		0:03:00
P	50 × 4	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	600		0:11:00
		1	2	0' 30"					0:01:00
S	200 × 4	1	4' 15"	3	FR	フォームを崩さないように	800		0:17:00
DW									0:05:00
Total							2850		1:26:40



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/7 日曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30	
Drill	50 × 2	1	1' 45"	2	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	3	FR	肩甲骨を動かしたフィニッシュを	300	0:07:00	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50 × 6	1	1' 20"	6・2	FR	H/Eby25 H→ストロークの加速	300	0:08:00	
Drill		1 3	1' 00"	5		立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
Drill		1 3	1' 00"	5		立体30" フッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2		ロングトックパドル フィニッシュを意識	100	0:03:00	
P	50 × 4	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:12:00	
		1 2	0' 30"					0:01:00	
S	200 × 3	1	4' 40"	3	FR	フォームを崩さないように	600	0:14:00	
DW								0:05:00	
Total							2550	1:26:30	