

【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる



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
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
1)	S 100 × 3	2	1' 40"	2・3・4	FR	DES	600	0:10:00
2)	S 100 × 3	2	1' 25"	4	FR	一定のペース	600	0:08:30
3)	S 100 × 2	2	1' 15"	5	FR	H	400	0:05:00
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
P	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧に	150	0:04:00
1)	P 50 × 1	2	0' 35"	7	FR	パドル H	100	0:01:10
2)	P 50 × 2	2	0' 40"	4	FR	パドル	200	0:02:40
3)	P 50 × 5	2	0' 45"	3	FR	パドル	500	0:07:30
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	150	0:04:00
1)	S 100 × 2	2	1' 15"	5	FR	H	400	0:05:00
2)	S 100 × 3	2	1' 25"	4	FR	一定のペース	600	0:08:30
3)	S 50 × 2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
		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							4350	1:25:20

B											
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
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
1)	S 100 × 3	2	1' 40"	2・3・4	FR	DES				600	0:10:00
2)	S 100 × 3	2	1' 35"	4	FR	一定のペース				600	0:09:30
3)	S 100 × 2	2	1' 25"	5	FR	H				400	0:05:40
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:00:30
P	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧に				150	0:04:00
1)	P 50 × 1	2	0' 40"	7	FR	パドル H				100	0:01:20
2)	P 50 × 2	2	0' 45"	4	FR	パドル				200	0:03:00
3)	P 50 × 4	2	0' 50"	3	FR	パドル				400	0:06:40
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:00:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:00
1)	S 100 × 2	2	1' 25"	5	FR	H				400	0:05:40
2)	S 100 × 2	2	1' 35"	4	FR	一定のペース				400	0:06:20
3)	S 50 × 2	2	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
		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										4050	1:25:10

C													
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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	1'50"	2・3・4	FR	DES			600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR	一定のペース			400	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	1'35"	5	FR	H			400	0:06:20
				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
	P	50	×	3	1	1'20"	1	FR	スローストローク	丁寧に		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	0'45"	7	FR	ハドル	H		100	0:01:30
2)	P	50	×	2	2	0'50"	4	FR	ハドル			200	0:03:20
3)	P	50	×	3	2	0'55"	3	FR	ハドル			300	0:05:30
				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
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25		100	0:03:00
1)	S	100	×	2	2	1'35"	5	FR	H			400	0:06:20
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR	一定のペース			400	0:07:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	H			200	0:04:00
				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											3700	1:25:00



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/21 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
1)	S 100 × 3	2	2'00"	2・3・4	FR	DES	600	0:12:00
2)	S 100 × 2	2	1'55"	4	FR	一定のペース	400	0:07:40
3)	S 100 × 2	2	1'45"	5	FR	H	400	0:07:00
		1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
P	50 × 2	1	1'30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	100	0:03:00
1)	P 50 × 1	2	0'50"	7	FR	ハドル H	100	0:01:40
2)	P 50 × 2	2	0'55"	4	FR	ハドル	200	0:03:40
3)	P 50 × 3	2	1'00"	3	FR	ハドル	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
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
1)	S 100 × 1	2	1'40"	5	FR	H	200	0:03:20
2)	S 100 × 2	2	1'55"	4	FR	一定のペース	400	0:07:40
3)	S 50 × 2	2	1'00"	6	FR	H	200	0:04:00
		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							3450	1:25:00



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/21 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
1)	S 100 × 3	2	2' 10"	2・3・4	FR	DES	600	0:13:00
2)	S 100 × 2	2	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
3)	S 100 × 1	2	1' 55"	5	FR	H	200	0:03:50
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	100	0:03:00
1)	P 50 × 1	2	0' 55"	7	FR	ハトル H	100	0:01:50
2)	P 50 × 2	2	1' 00"	4	FR	ハトル	200	0:04:00
3)	P 50 × 3	2	1' 05"	3	FR	ハトル	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
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
1)	S 100 × 1	2	1' 50"	5	FR	H	200	0:03:40
2)	S 100 × 2	2	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
3)	S 50 × 1	2	1' 15"	6	FR	H	100	0:02:30
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW								0:05:00
Total							3150	1:25:00

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
5



【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

## 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
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
1)	S 100 × 3	2	2' 20"	2・3・4	FR	DES	600	0:14:00
2)	S 100 × 2	2	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
3)	S 100 × 1	2	2' 05"	5	FR	H	200	0:04:10
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 丁寧に	100	0:03:00
1)	P 50 × 1	2	1' 00"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
2)	P 50 × 2	2	1' 05"	4	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P 50 × 3	2	1' 15"	3	FR	パドル	300	0:07:30
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	100	0:03:00
1)	S 100 × 1	2	2' 00"	5	FR	H	200	0:04:00
2)	S 100 × 1	2	2' 15"	4	FR	一定のペース	200	0:04:30
3)	S 50 × 1	2	1' 15"	6	FR	H	100	0:02:30
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW								0:05:00
Total							2900	1:25:00