



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/28 土曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR	300	0:04:00
1)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	300	0:04:00
3)	Drill	50 × 3	1	1' 00"	3		150	0:03:00
4)	P	100 × 6	1	1' 20"	5	FR	600	0:08:00
		1	1	0' 00"				0:00:00
	K	50 × 4	1	1' 15"	4	FR	200	0:05:00
	S	100 × 5	4	1' 20"	5	FR	2000	0:26:40
			1	3	0' 20"			0:01:00
	S	25 × 8	1	0' 30"	2・6	FR	200	0:04:00
						1)→2)→3)→4)レストナシ		
						1・2→板ヘッドダウン 3・4→12サイトスカーリングキック		
						セットレスト20"		
						偶数→H 前面壁を見て横呼吸		
DW								0:05:00
Total							4500	1:25:40



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0'45"	4	FR		300	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル 強いキャッチ	300	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1'05"	3		4ドックパドル4ストローク	150	0:03:15
4)	P	100	×	6	1	1'30"	5	FR	パドル 強いキャッチ	600	0:09:00
					1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	4	1	1'20"	4	FR	1・2→板ヘッドダウン 3・4→12サイトスカーリングキック	200	0:05:20
	S	100	×	4	4	1'30"	5	FR		1600	0:24:00
					1	3	0'20"		セットレスト20"		0:01:00
	S	25	×	8	1	0'30"	2・6	FR	偶数→H 前面壁を見て横呼吸	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										4100	1:25:35

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	300	0:05:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	300	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'10"	3		150	0:03:30
4)	P	100	×	6	1	1'40"	5	FR	600	0:10:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	4	1	1'30"	4	FR	200	0:06:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	1200	0:20:00
				1	3	0'20"		セットレスト20"		0:01:00
	S	25	×	8	1	0'30"	2・6	FR	200	0:04:00
								偶数→H 前面壁を見て横呼吸		
DW										0:05:00
	Total								3700	1:25:30



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/28 土曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30
1)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
3)	Drill	50 × 3	1	1' 10"	3		150	0:03:30
4)	P	100 × 6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
			1	0' 00"				0:00:00
	K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	200	0:06:00
	S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	1200	0:22:00
			1	0' 20"				0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 30"	2-6	FR	150	0:03:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:25:30

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/5/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45
1)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	Drill	50 × 3	1	1' 20"	3		150	0:04:00
4)	P	100 × 6	1	2' 00"	5	FR	600	0:12:00
		1	1	0' 00"				0:00:00
	K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	200	0:06:00
	S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	900	0:18:00
		1	2	0' 20"				0:00:40
	S	25 × 6	1	0' 35"	2・6	FR	150	0:03:30
DW								0:05:00
Total							3200	1:24:55

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
1)	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	50 × 2	1	1' 05"	4	FR	100	0:02:10
1)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	1' 05"	5	FR	300	0:06:30
3)	Drill	50 × 3	1	1' 30"	3		150	0:04:30
4)	P	100 × 6	1	2' 10"	5	FR	600	0:13:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	K	50 × 3	1	1' 40"	4	FR	150	0:05:00
	S	100 × 3	3	2' 10"	5	FR	900	0:19:30
			1	0' 20"		セットレスト20"		0:00:40
	S	25 × 6	1	0' 40"	2-6	FR	150	0:04:00
						偶数→H 前面壁を見て横呼吸		
DW								0:05:00
Total							2950	1:25:50