



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日  
 【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル	150		0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° ドックパドルの意識を持って	200		0:05:00
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	キャッチを意識して	600		0:08:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150		0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング° 奇数→様々な位置で プルプイ 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	パドル	1200		0:16:00
		1	3			セットレスト30" 3セット			0:01:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
S	100 × 10	1	1' 25"	4	FR	フィニッシュを意識して	1000		0:14:10
DW									0:05:00
Total							4000		1:24:40



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日  
 【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° ドックパドルの意識を持って	200	0:05:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	キャッチを意識して	600	0:09:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング° 奇数→様々な位置で フルプイ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 6	4	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00	
		1	0' 30"			セットレスト30" 3セット		0:01:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
S	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	フィニッシュを意識して	800	0:12:40	
DW									0:05:00
Total							3800	1:26:10	



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日  
【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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR ドックパドル		150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR キャッチアップ° ドックパドルの意識を持って		200	0:05:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR キャッチを意識して		600	0:10:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘットダウン		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'55"	2	スカーリング 奇数→様々な位置で プルプイ 偶数→背面腰の位置		150	0:05:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	6	3	0'50"	5	FR パドル		900	0:15:00
			1	2	0'30"		セットレスト30" 3セット			0:01:00
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
S	100	×	8	1	1'45"	4	FR フィニッシュを意識して		800	0:14:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:30



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ ドックパドルの意識を持って	200	0:05:00	
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	キャッチを意識して	600	0:11:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング 奇数→様々な位置で プルプイ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 5	3	0' 50"	5	FR	パドル	750	0:12:30	
		1	0' 30"			セットレスト30" 3セット		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
S	100 × 8	1	1' 55"	4	FR	フィニッシュを意識して	800	0:15:20	
DW									
								0:05:00	
Total							3350	1:26:20	



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日  
 【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	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300		0:06:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	2	FR	トックパドル	150		0:05:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° トックパドルの意識を持って	150		0:04:00
S	100 × 6	1	2'05"	4	FR	キャッチを意識して	600		0:12:30
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150		0:04:30
Drill	25 × 6	1	0'55"	2		スカーリング 奇数→様々な位置で プルプイ 偶数→背面腰の位置	150		0:05:30
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 5	3	0'55"	5	FR	パドル	750		0:13:45
		1	0'30"			セットレスト30" 3セット			0:01:00
S	25 × 4	1	0'45"	1		E	100		0:03:00
S	100 × 6	1	2'05"	4	FR	フィニッシュを意識して	600		0:12:30
DW									0:05:00
Total							3100		1:27:15



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/10/4 火曜日

【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300		0:07:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	FR	ドックパドル	150		0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ドックパドルの意識を持って	150		0:04:30
S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	キャッチを意識して	400		0:09:00
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン	150		0:05:00
Drill	25	× 6	1	1' 00"	2		スカーリング 奇数→様々な位置で プルプイ 偶数→背面腰の位置	150		0:06:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:30
P	50	× 4	3	1' 00"	5	FR	パドル	600		0:12:00
			1	0' 30"			セットレスト30" 3セット			0:01:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1		E	100		0:03:00
S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR	ファイニッシュを意識して	600		0:13:30
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:00