



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/5/20 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 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	ハトル H	100	0:01:10	
2)	P 50 × 2	2	0' 40"	4	FR	ハトル	200	0:02:40	
3)	P 50 × 5	2	0' 45"	3	FR	ハトル	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	



【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/20 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 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	ハドル H	100	0:01:20
2)	P	50	× 2	2	0' 45"	4	FR	ハドル	200	0:03:00
3)	P	50	× 4	2	0' 50"	3	FR	ハドル	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



【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/20 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 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

2017/5/20 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

2017/5/20 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"		FR	一定のペース	400		0:08:20
3)	S 100 × 1	2	1' 55"		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	ハドル H	100		0:01:50
2)	P 50 × 2	2	1' 00"	4	FR	ハドル	200		0:04:00
3)	P 50 × 3	2	1' 05"	3	FR	ハドル	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



2017/5/20 土曜日

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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	× 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