



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/5/27 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	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	0'20"				0:01:00	
	S	25 × 8	1	0'30"	2-6	FR	200	0:04:00	
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

2017/5/27 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	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 4	1	1' 20"	4	FR	1・2→板ヘットダウン 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	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



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/5/27 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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	ドックパドル キャッチの肘上げ
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5 FR	300	0:05:00	パドル 強いキャッチ
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	150	0:03:30	4ドックパドル4ストローク
4)	P	100	×	6	1	1' 40"	5 FR	600	0:10:00	パドル 強いキャッチ
				1	1	0' 00"			0:00:00	1)→2)→3)→4)レストナシ
	K	50	×	4	1	1' 30"	4 FR	200	0:06:00	1・2→板ヘッドダウン 3・4→12サイドスカーリングキック
	S	100	×	3	4	1' 40"	5 FR	1200	0:20:00	
				1	3	0' 20"			0:01:00	セットレスト20"
	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

2017/5/27 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		トックパドル キャッチの肘上げ	150		0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル 強いキャッチ	300		0:05:30
3)	Drill	50 × 3	1	1' 10"	3		4トックパドル4ストローク	150		0:03:30
4)	P	100 × 6	1	1' 50"	5	FR	パドル 強いキャッチ	600		0:11:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	1・2→板ヘッドダウン 3・4→12サイドスカーリングキック	200		0:06:00
	S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR		1200		0:22:00
			1	0' 20"			セットレスト20"			0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 30"	2・6	FR	偶数→H 前面壁を見て横呼吸	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

2017/5/27 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	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/5/27 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル 強いキャッチ	300	0:06:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3		4ドックパドル4ストローク	150	0:04:30
4)	P	100	×	6	1	2' 10"	5	FR	パドル 強いキャッチ	600	0:13:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	1-2→板ヘッドダウン 3→12サイドスカーリングキック	150	0:05:00
	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR		900	0:19:30
				1	2	0' 20"			セットレスト20"		0:00:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	偶数→H 前面壁を見て横呼吸	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:50