



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0'30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	200 × 1	1	3'00"	2・3・4	FR ビルトアップ	200	0:03:00	
1)	S	25 × 12	1	0'30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00	
2)	S	200 × 4	1	2'45"	4	FR	800	0:11:00	
3)	S	25 × 4	1	0'45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00	
4)	S	100 × 6	1	1'20"	4	FR	600	0:08:00	
			1	3	0'30"	1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	P	50 × 4	1	1'00"	2	FR ハドル ストローク数を少なく	200	0:04:00	
	P	50 × 4	5	0'40"	6	FR ハドル H セットレスト30"	1000	0:13:20	
			1	4	0'30"				0:02:00
	K/S	50 × 6	1	1'00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
	by25	S	100 × 4	1	1'45"	FR	スタート25m→H 残り→E	400	0:07:00
DW									0:05:00
	Total						4200	1:25:50	



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30		
1)	S	25	× 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00		
2)	S	200	× 4	1	3' 00"	4	FR	800	0:12:00		
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00		
4)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00		
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30	
	P	50	× 4	1	1' 00"	2	FR ハドル ストローク数を少なく	200	0:04:00		
	P	50	× 3	5	0' 40"	6	FR ハドル H セットレスト30"	750	0:10:00		
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	K/S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:00		
	by25	S	100	× 4	1	2' 00"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	400	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total								3950	1:26:00		



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00		
	S	200 × 1	1	4' 00"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00		
1)	S	25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00		
2)	S	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	600	0:10:00		
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00		
4)	S	100 × 6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00		
			1 3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30		
	P	50 × 4	1	1' 00"	2	FR パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00		
	P	50 × 3	4	0' 45"	6	FR パドル H セットレスト30"	600	0:09:00		
			1 3	0' 30"				0:01:30		
	K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:07:00		
	S	100 × 4	1	2' 00"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	400	0:08:00		
DW										0:05:00
	Total						3600	1:26:00		



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00		
	S	200 × 1	1	4' 00"	2・3・4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	S	25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00		
2)	S	200 × 3	1	3' 40"	4	FR	600	0:11:00		
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00		
4)	S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00		
			1	3	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30		
	P	50 × 4	1	1' 00"	2	FR ハドル ストローク数を少なく	200	0:04:00		
	P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR ハドル H セットレスト30"	600	0:10:00		
			1	3	0' 30"			0:01:30		
	K/S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:07:00		
	by25									
	S	100 × 3	1	2' 00"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	300	0:06:00		
DW										0:05:00
	Total						3500	1:27:00		



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:08:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
1)	S	25 × 12	1	0' 35"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
2)	S	200 × 2	1	4' 00"	4	FR	400	0:08:00	
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00	
4)	S	100 × 6	1	2' 00"	4	FR	600	0:12:00	
			1 3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30	
	P	50 × 3	1	1' 10"	2	FR パドル ストローク数を少なく	150	0:03:30	
	P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR パドル H セットレスト30"	450	0:08:15	
			1 2	0' 30"				0:01:00	
	K/S	50 × 6	1	1' 20"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:08:00	
	by25								
	S	100 × 3	1	2' 10"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	300	0:06:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:15	



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/5/28 日曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200		0:05:00
1)	S	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	150		0:04:00
2)	S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR	400		0:09:00
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100		0:03:00
4)	S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR	600		0:13:30
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	P	50	× 3	1	1' 20"	2	FR パドル ストローク数を少なく	150		0:04:00
	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR パドル H セットレスト30"	450		0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	K/S	50	× 4	1	1' 30"	3	FR K→6サイド S→大きく	200		0:06:00
	by25									
	S	100	× 3	1	2' 20"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	300		0:07:00
DW										0:05:00
	Total							2850		1:27:00