



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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
	S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES			300	0:04:30
1)	S	50	×	3	3	0' 45"	3	FR				450	0:06:45
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	5	FR				300	0:04:00
3)	S	50	×	1	3	0' 35"	6	FR				150	0:01:45
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	プルプイ		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル 3回目のスカーリングはかき終わりの時		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3・4・5	FR	パドル	DPS3本ずつ		600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	フォーム	ストロークを大きく		400	0:08:00
2)	KD/S	50	×	1	4	1' 10"	9・2	FR	KD→25mキャッチアップ	8ストローク以内 S25m→フォーム		200	0:04:40
3)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H			600	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:30
DW													0:05:00
Total												3750	1:24:40



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	3	FR		450	0:07:30
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 プルプイ		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル 3回目のスカーリング°はかき終わりの時		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ		600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	フォーム ストロークを大きく	400	0:08:00
2)	KD/S	50	×	1	4	1' 10"	9・2	FR	KD→25mキャッチアップ°8ストローク以内 S25m→フォーム	200	0:04:40
3)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H	400	0:05:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:00



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
1)	S	50 × 3	3	0' 55"	3	FR	450	0:08:15	
2)	S	50 × 2	3	0' 50"	5	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 1	3	0' 45"	6	FR	150	0:02:15	
		1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 プルプイ	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3回目のスカーリングはかき終わりの時	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ	600	0:12:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:30
1)	S	100 × 1	3	2' 00"	2	FR	フォーム ストロークを大きく	300	0:06:00
2)	KD/S	50 × 1	3	1' 15"	9・2	FR	KD→25mキャッチアップ8ストローク以内 S25m→フォーム	150	0:03:45
3)	S	50 × 2	3	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:24:15	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
1)	S	50 × 3	3	1' 00"	3	FR		450		0:09:00
2)	S	50 × 2	3	0' 55"	5	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 1	3	0' 50"	6	FR		150		0:02:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 プルプイ	150		0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3回目のスカーリングはかき終わりの時	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ	600		0:12:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	150		0:04:30
1)	S	100 × 1	3	2' 00"	2	FR	フォーム ストロークを大きく	300		0:06:00
2)	KD/S	50 × 1	3	1' 20"	9・2	FR	KD→25mキャッチアップ 8ストローク以内 S25m→フォーム	150		0:04:00
3)	S	50 × 1	3	0' 50"	6	FR	H	150		0:02:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3150		1:24:30



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00
	S	100 × 3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30
1)	S	50 × 3	2	1'05"	3	FR					300	0:06:30
2)	S	50 × 2	2	1'00"	5	FR					200	0:04:00
3)	S	50 × 1	2	0'55"	6	FR					100	0:01:50
			1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	Drill	25 × 6	1	0'55"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 プルプイ				150	0:05:30
	Drill	50 × 4	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3回目のスカーリングはかき終わりの時				200	0:05:20
	P	50 × 12	1	1'10"	3-4-5	FR	パドル DPS3本ずつ				600	0:14:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:30
1)	S	100 × 1	3	2'10"	2	FR	フォーム ストロークを大きく				300	0:06:30
2)	KD/S	50 × 1	3	1'30"	9-2	FR	KD→25mキャッチアップ 8ストローク以内 S25m→フォーム				150	0:04:30
3)	S	50 × 1	3	0'55"	6	FR	H				150	0:02:45
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:25



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/20 土曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
1)	S	50	×	3	2	1' 15"	3	FR			300	0:07:30
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR			200	0:04:40
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR			100	0:02:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	プルプイ	100	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル 3回目のスカーリング°はかき終わりの時		200	0:06:00
	P	50	×	12	1	1' 20"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ		600	0:16:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	フォーム ストロークを大きく		200	0:04:40
2)	KD/S	50	×	1	2	1' 30"	9・2	FR	KD→25mキャッチアップ°8ストローク以内 S25m→フォーム		100	0:03:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H		100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2650	1:25:20