



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| 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 繰り返し | 300 | 0:10:00 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:04:40 |
| | K | 100 | × | 3 | 1 | 2' 40" | 4 | FR 板ヘッドダウン DES | 300 | 0:08:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 片手横右/左by25 キャッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 100 | 0:02:40 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 12 | 1' 45" | 3 | FR キックとプルのタイミングを合わせる | 1200 | 0:21:00 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 12 | 0' 45" | 3 | FR H | 600 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 11 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | Cho 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 12 | 0' 55" | 3 | FR パドル 大きく | 600 | 0:11:00 |
| 2) | S | 25 | × | 1 | 12 | 0' 20" | 3 | FR パドル H | 300 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 11 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 3750 | 1:25:20 |



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|---|----------------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 30" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:04:40 | |
| K | 100 | × | 3 | 1 | 2' 50" | 4 | FR 板ヘッドダウン DES | 300 | 0:08:30 | |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 片手横右/左by25 キャッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 100 | 0:02:40 | |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 10 | 1' 50" | 3 | FR キックとプルのタイミングを合わせる | 1000 | 0:18:20 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 10 | 0' 50" | 3 | FR H | 500 | 0:08:20 |
| | | | | 1 | 9 | 0' 00" | | | 0:00:00 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 12 | 1' 00" | 3 | FR パドル 大きく | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 25 | × | 1 | 12 | 0' 25" | 3 | FR パドル H | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 11 | 0' 00" | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3450 | 1:25:00 | |



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| 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繰り返し | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1'15" | 2 | FR | 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:05:00 |
| | K | 100 | × | 3 | 1 | 3'00" | 4 | FR | 板ハットダウン DES | 300 | 0:09:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キャッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 8 | 1'55" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせる | 800 | 0:15:20 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 8 | 0'55" | 3 | FR | H | 400 | 0:07:20 |
| | | | | 1 | 7 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | Cho | 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 12 | 1'00" | 3 | FR | パドル 大きく | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 25 | × | 1 | 12 | 0'25" | 3 | FR | パドル H | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 11 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3200 | 1:24:40 |



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

| 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繰り返し | 300 | 0:07:00 | |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:05:00 | |
| K | 100 × 3 | 1 | 3' 00" | 4 | FR | 板ヘッドダウン DES | 300 | 0:09:00 | |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | S 100 × 1 | 8 | 2' 00" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせる | 800 | 0:16:00 | |
| 2) | S 50 × 1 | 8 | 1' 00" | 3 | FR | H | 400 | 0:08:00 | |
| | | 1 | 7 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S 50 × 1 | 12 | 1' 00" | 3 | FR | パドル 大きく | 600 | 0:12:00 | |
| 2) | S 25 × 1 | 12 | 0' 25" | 3 | FR | パドル H | 300 | 0:05:00 | |
| | | 1 | 11 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3150 | 1:24:30 | |



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| E | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|----|-----|--|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | 300 | 0:08:00 | |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:05:00 | |
| K | 100 × 3 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | 板ハットダウン DES | 300 | 0:09:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キャッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S 100 × 1 | 8 | 2' 10" | 3 | FR | キックとプルのタイミングを合わせる | 800 | 0:17:20 | |
| 2) | S 50 × 1 | 8 | 1' 00" | 3 | FR | H | 400 | 0:08:00 | |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S 50 × 1 | 8 | 1' 10" | 3 | FR | パドル 大きく | 400 | 0:09:20 | |
| 2) | S 25 × 1 | 8 | 0' 30" | 3 | FR | パドル H | 200 | 0:04:00 | |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 1:25:10 | |



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/27 土曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

| F | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-------|----|--------|----|---|------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | 300 | 0:10:00 | 0:09:00 |
| | Drill | 50 | × 4 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ | 200 | 0:06:00 | |
| | K | 100 | × 2 | 1 | 3' 20" | 4 | FR 板ヘッドダウン 1E1H | 200 | 0:06:40 | |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手横右/左by25 キャッチとキック フィニッシュとキック 同側で合わせる | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 100 | × 1 | 7 | 2' 20" | 3 | FR キックとプルのタイミングを合わせる | 700 | 0:16:20 | |
| 2) | S | 50 | × 1 | 7 | 1' 10" | 3 | FR H | 350 | 0:08:10 | |
| | | | 1 | 6 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho 好きな種目で気持ち良く泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × 1 | 8 | 1' 15" | 3 | FR パドル 大きく | 400 | 0:10:00 | |
| 2) | S | 25 | × 1 | 8 | 0' 35" | 3 | FR パドル H | 200 | 0:04:40 | |
| | | | 1 | 7 | 0' 00" | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 2650 | | 1:24:50 |