



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
											0:05:30
1)	K	50	×	1	3	1' 15"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:03:45
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	300	0:07:30
3)	S	50	×	3	3	0' 45"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して	450	0:06:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	プルプイ 3ロングトックパドル3ストローク	150	0:03:00
	P	50	×	2	10	0' 35"	6	FR	パドル H	1000	0:11:40
				1	9	0' 30"			セットレスト30"		0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1000	0:14:10
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0' 20"	7	FR	H	150	0:02:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:25:50



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00
1)	K	50	× 1	3	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	× 2	3	1'15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	300	0:07:30
3)	S	50	× 3	3	0'50"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して	450	0:07:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	プルブイ 3ドックパドル3ストローク	150	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	プルブイ 3ロングドックパドル3ストローク	150	0:03:30
	P	50	× 2	9	0'40"	6	FR	パドル H	900	0:12:00
			1	8	0'30"			セットレスト30"		0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:00
	S	100	× 8	1	1'35"	4	FR	一定のペース	800	0:12:40
1)	S	25	× 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	S	25	× 6	1	0'25"	7	FR	H	150	0:02:30
			1	1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:40



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	2	3	1'15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	300	0:07:30
3)	S	50	×	3	3	0'55"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して	450	0:08:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	プルプイ 3ロングトックパドル3ストローク	150	0:03:30
	P	50	×	2	8	0'45"	6	FR	パドル H	800	0:12:00
				1	7	0'30"			セットレスト30"		0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
1)	S	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	7	FR	H	150	0:02:30
				1	1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:15



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
1) K	50 × 1	3	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
2) Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	300	0:07:30	
3) S	50 × 3	3	0' 55"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して	450	0:08:15	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	プルプイ 3ロングトックパドル3ストローク	150	0:03:30	
P	50 × 2	8	0' 50"	6	FR	パドル H	800	0:13:20	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:00	
S	100 × 5	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	500	0:09:35	
1) S	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
2) S	25 × 6	1	0' 25"	7	FR	H	150	0:02:30	
		1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:26:40	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	0:06:30
1)	K	50 × 1	3	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
2)	Drill	50 × 2	3	1'30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	300	0:09:00	
3)	S	50 × 3	3	1'00"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	450	0:09:00	
			1	2				0'30"	0:01:00	
	Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク	100	0:03:00	
	Drill	50 × 2	1	1'20"	2	FR	プルプイ 3ロングトックパドル3ストローク	100	0:02:40	
	P	50 × 2	6	0'55"	6	FR	パドル H	600	0:11:00	
			1	5			セットレスト30"		0:02:30	
	Drill	25 × 6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:30	
	S	100 × 5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25	
1)	S	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	S	25 × 6	1	0'30"		7	FR	H	150	0:03:00
			1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00	
DW										
									0:05:00	
	Total							2950	1:26:35	



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/1/28 日曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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		
1)	K	50	×	1	3	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	3	1' 10"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミングに注意して	450	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	プルプイ 3ドックパドル3ストローク	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	プルプイ 3ロングドックパドル3ストローク	100	0:03:00	
P	50	×	2	6	1' 00"	6	FR	パドル H	600	0:12:00	
				1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 大きくリラックスして泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H	150	0:03:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total								2700	1:26:00		