



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/9/16 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢 キックをしっかり打とう	150	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 3	5	1' 30"	5	FR	呼吸のタイミングを合わせよう フィニッシュからリカバリーの前半に呼吸	1500	0:22:30		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 背面腰の位置 足先を水面上に出す	150	0:05:00		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	①②パドル ③パドルナシ	900	0:13:30		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00		
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3700	1:25:30		



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/9/16 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢 キックをしっかり打とう	150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100 × 3	4 1 3	1' 40" 0' 30"	5	FR	呼吸のタイミングを合わせよう フィニッシュからリカバリーの前半に呼吸 セットレスト30"	1200	0:20:00 0:01:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ 背面腰の位置 足先を水面上に出す	150	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50 × 6	3 1 2	0' 50" 0' 30"	5	FR	①②パドル ③パドルナシ セットレスト30"	900	0:15:00 0:01:00
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:26:00



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢 キックをしっかり打とう	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	呼吸のタイミングを合わせよう フィニッシュからリカバリーの前半に呼吸	1200	0:22:00 0:01:30
			1	3	0'30"			セットレスト30"		
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	プルプイ 背面腰の位置 足先を水面上に出す	150	0:05:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	5	0'50"	5	FR	①②パドル ③パドルナシ	750	0:12:30 0:02:00
			1	4	0'30"					
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										
Total									3250	0:05:00 1:26:30



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/9/16 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢 キックをしっかり打とう	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	100	×	3	3	2'00"	5	FR	呼吸のタイミングを合わせよう フィニッシュからリカバリーの前半に呼吸	900	0:18:00 0:01:00
			1	2	0'30"			セットレスト30"		
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	プルプイ 背面腰の位置 足先を水面上に出す	150	0:06:00
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	3	5	0'55"	5	FR	①②パドル ③パドルナシ	750	0:13:45 0:02:00
			1	4	0'30"					
S	100	×	1	1	2'15"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW										
										0:05:00
Total									2950	1:26:30



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/9/16 日曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00	0:07:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	0:04:30
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	100	0:03:30	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	0:04:30
S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	900	0:19:30	0:01:00
			1	2	0' 30"					
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30	0:04:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	150	0:06:00	0:06:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	150	0:04:30	0:04:30
P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	600	0:12:00	0:01:30
			1	3	0' 30"					
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	100	0:02:15	0:02:15
DW										
										0:05:00
Total								2750	1:26:15	