



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/9/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手横横呼吸 右.左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00
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	リカバリーストップ° 入水手前で止めて左右のタイミング合わせる	150	0:04:00
S	50 × 3	6	0' 40"	6	FR	H	900	0:12:00
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:05:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	パドル 一定のペースで泳ごう	800	0:12:40
P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
S	100 × 6	1	2' 00"	9-2	FR	0~25m→顔上げ横呼吸ダッシュ その後ゆっくり	600	0:12:00
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

2018/9/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手横横呼吸 右.左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR キャッチアップ° 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 リカバリーストップ° 入水手前で止めて左右のタイミング合わせる	150	0:04:00		
S	50	×	3	4	0'45"	6	FR H	600	0:09:00		
			1	3	1'00"		セットレスト1'		0:03:00		
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
P	100	×	8	1	1'45"	4	FR パドル 一定のペースで泳ごう	800	0:14:00		
P	50	×	7	1	1'00"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	350	0:07:00		
S	100	×	6	1	2'10"	9-2	FR 0~25m→顔上げ横呼吸ダッシュ その後ゆっくり	600	0:13:00		
DW											0:05:00
Total								3400	1:26:30		



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/9/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手横横呼吸 右.左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ° 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	リカバリーストップ° 入水手前で止めて左右のタイミング合わせる	150	0:04:00
	S	50	× 3	4	0' 50"	6	FR	H	600	0:10:00
			1	3	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	100	× 7	1	1' 55"	4	FR	パドル 一定のペースで泳ごう	700	0:13:25
	P	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
	S	100	× 6	1	2' 15"	9-2	FR	0~25m→顔上げ横呼吸ダッシュ その後ゆっくり	600	0:13:30
DW										0:05:00
	Total								3250	1:26:25



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/9/27 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手横横呼吸 右.左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ° 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' 30"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で止めて左右のタイミング合わせる	150	0:04:30
	S	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	H	600	0:11:00
				1	3	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル 一定のペースで泳ごう	600	0:12:30
	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:30
	S	100	×	4	1	2' 20"	9-2	FR	0~25m→顔上げ横呼吸ダッシュ その後ゆっくり	400	0:09:20
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:20



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/9/27 木曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手横横呼吸 右.左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR キャッチアップ° 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 リカバリーストップ° 入水手前で止めて左右のタイミング合わせる	150	0:04:30	
S	50	×	3	4	1' 00"	6	FR H	600	0:12:00	
			1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	100	×	5	1	2' 10"	4	FR パドル 一定のペースで泳ごう	500	0:10:50	
P	50	×	4	1	1' 15"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	200	0:05:00	
S	100	×	4	1	2' 30"	9-2	FR 0~25m→顔上げ横呼吸ダッシュ その後ゆっくり	400	0:10:00	
DW										0:05:00
Total								2750	1:25:50	