



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/1/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

B													
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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン H			100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:03:30
	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	セットレスト30"			1500	0:22:30
				1	4	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう			450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			450	0:06:45
				1	2	0' 30"							
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3650	1:25:00	

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 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン H			100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	セットレスト30"			1200	0:20:00
				1	3	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう			450	0:10:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			450	0:07:30
				1	2	0' 30"							
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total												3350	1:25:30

D													
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 0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	板ヘット`ダウン H			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR	セットレスト30"			900	0:16:30
				1	2	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう			450	0:10:30
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			450	0:08:15
				1	2	0' 30"							
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3100	1:24:45	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/1/26 土曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

E										
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
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30	
	K	50	× 2	1	1' 30"	5	FR 板ヘッドダウン H	100	0:03:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
	S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	900	0:19:30	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	2	1' 20"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	300	0:08:00	
2)	P	50	× 3	2	1' 05"	5	FR パドル	300	0:06:30	
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:30	
DW										0:05:00
Total								2700		1:24:30

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

F										
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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR 板ヘッドダウン H	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	900	0:18:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 15"	2	FR ハドル 丁寧に泳ごう	450	0:11:15
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR ハドル	450	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:15
DW										0:05:00
	Total								2950	1:25:30