



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/1/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:00
	P	100	× 4	1	2' 50"	2-5	FR	パドル E/Hby50	400	0:11:20
	K	100	× 2	1	2' 30"	4	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
	P	50	× 8	1	0' 45"	5	FR	パドル H	400	0:06:00
	K/S	50	× 6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
1)	S	25	× 4	5	0' 20"	5	FR	H	500	0:06:40
2)	S	100	× 2	5	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:16:40
			1	4	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	1:27:10

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/1/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:00	
P	100	×	4	1	2' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby50	400	0:08:00	
K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30	
P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	25	×	6	4	0' 25"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	4	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:14:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:40	



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/1/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:00		
P	100 × 4	1	2' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby50	400	0:08:00		
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00		
P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30		
K/S	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00		
1)	S 25 × 4	4	0' 25"	5	FR	H	400	0:06:40		
2)	S 100 × 2	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:16:00		
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW								0:05:00		
Total							3350	1:26:10		



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/1/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
	P	100	×	4	1	2'15"	2-5	FR	パドル E/Hby50	400	0:09:00
	K	100	×	2	1	3'15"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
	K/S	50	×	6	1	1'15"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30
1)	S	25	×	4	3	0'30"	5	FR	H	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:27:30

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
	P	100	×	3	1	2'20"	2-5	FR	パドル E/Hby50	300	0:07:00
	K	100	×	2	1	3'15"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30
	P	50	×	6	1	1'05"	5	FR	パドル H	300	0:06:30
	K/S	50	×	3	1	1'20"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:04:00
1)	S	25	×	4	3	0'35"	5	FR	H	300	0:07:00
2)	S	100	×	2	3	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:30