



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/1 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	大きく泳ごう			300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DOS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	2	6	0' 40"	6	FR	パドル H			600	0:08:00
				1	5	0' 30"							0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E ローリングを大きく			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H			250	0:03:20
2)	S	100	×	3	5	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう			1500	0:25:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:26:50

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/1 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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 0:06:00	
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	K	25	× 4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:00
	K/S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				300	0:06:30
	S	100	× 3	1	1'50"	3	FR	大きく泳ごう				300	0:05:30
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DOS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	× 2	6	0'45"	6	FR	パドル H				600	0:09:00
			1	5	0'30"								0:02:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	E ローリングを大きく				150	0:04:30
1)	S	50	× 1	4	0'45"	6	FR	H				200	0:03:00
2)	S	100	× 3	4	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう				1200	0:22:00
			1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
DW													0:05:00
Total												3500	1:26:00

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/1 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	K/S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	250	0:05:25
	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	大きく泳ごう	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DOS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	2	5	0'50"	6	FR	パドル H	500	0:08:20
				1	4	0'30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E ローリングを大きく	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	100	×	3	4	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:24:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:35



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/1 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
	K/S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく		250	0:05:50
	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	大きく泳ごう		300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DOS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル H		500	0:09:10
				1	4	0' 30"						0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E ローリングを大きく		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H		150	0:02:45
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		900	0:19:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:45



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/1 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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		
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:05:00	
K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00	
K/S	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				150	0:04:00	
S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	大きく泳ごう				300	0:07:00	
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DOS3本ずつ				150	0:04:30	
P	50	× 2	4	1' 00"	6	FR	パドル H				400	0:08:00	
			1	0' 30"								0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	E ローリングを大きく				150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H				150	0:03:00
2)	S	100	× 3	3	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう				900	0:21:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00		
Total										2850	1:26:30		