



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/10/19 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 大きい多を沈める トローイン	100	0:04:00
	P	50	× 8	3	0' 45"	5	FR ハドル H	1200	0:18:00
				1	2	1' 00"			0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR E	150	0:04:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 全力で泳ごう!	100	0:04:00
1)	S	50	× 4	3	0' 45"	5	FR H	600	0:09:00
2)	S	100	× 3	3	1' 40"	3	FR 丁寧に泳ごう	900	0:15:00
				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							3800	1:26:00

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/10/19 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい多を沈める トローイン	100	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル H	900	0:15:00	
			1	2	1' 00"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR E	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 全力で泳ごう!	100	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR H	450	0:07:30
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	900	0:16:30
			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								3350	1:25:00	

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい多を沈める トローイン	100	0:04:00	
P	50	×	6	3	0'55"	5	FR	パドル H	900	0:16:30	
			1	2	1'00"					0:02:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	E	100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	全力で泳ごう!	100	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	0'55"	5	FR	H	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:18:00
			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									3150	1:25:00	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい多を沈める ドローイン	100	0:04:00	
P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR パドル H	900	0:18:00	
			1	2	1' 00"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR E	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 全力で泳ごう!	100	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	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								2900	1:25:30	



【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/10/19 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30		
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30		
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 大きい多を沈める トローイン	100	0:04:00		
P	50	× 4	3	1' 05"	5	FR パドル H	600	0:13:00		
			1	2	1' 00"			0:02:00		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR E	150	0:04:30		
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 全力で泳ごう!	100	0:04:00		
1)	S	50	× 2	3	1' 10"	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							2600	1:24:30		