



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2019/10/20 日曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ°	キックをしっかり打とう	150	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	200	×	1	2	3' 15"	4	FR	大きいストロークを維持しよう	400	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
3)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	400	0:06:00
4)	P	50	×	6	2	0' 50"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	600	0:10:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:02:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	H 1)のスピード維持	300	0:05:30
3)	S	200	×	1	2	3' 45"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:07:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total								3850			1:27:10

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2019/10/20 日曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	200	×	1	2	3' 30"	4	FR	大きいストロークを維持しよう	400	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	300	0:05:00
4)	P	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	H 1)のスピード維持	400	0:08:00
3)	S	200	×	1	2	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:30

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
	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	200	×	1	2	4'00"	4	FR	大きいストロークを維持しよう	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	0'50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20
3)	P	50	×	3	2	0'55"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	300	0:05:30
4)	P	50	×	3	2	1'00"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	300	0:06:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	50	×	3	2	1'05"	6	FR	H 1)のスピード維持	300	0:06:30
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:10

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 0:06:30
	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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	200	×	1	2	4' 15"	4	FR	大きいストロークを維持しよう	400	0:08:30
2)	P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	200	0:04:00
4)	P	50	×	2	2	1' 05"	6	FR	パドル H 2)のスピード維持	200	0:04:20
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	50	×	3	2	1' 20"	6	FR	H 1)のスピード維持	300	0:08:00
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:50



【テーマ】  
基礎期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2019/10/20 日曜日  
【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	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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	200	× 1	2	4' 30"	4	FR 大きいストロークを維持しよう	400	0:09:00
2)	P	50	× 1	2	1' 00"	6	FR ハドル H	100	0:02:00
3)	P	50	× 2	2	1' 05"	6	FR ハドル H 2)のスピード維持	200	0:04:20
4)	P	50	× 2	2	1' 10"	6	FR ハドル H 2)のスピード維持	200	0:04:40
				1	5	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手ドックハドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00
1)	S	50	× 2	2	1' 00"	6	FR H	200	0:04:00
2)	S	50	× 3	2	1' 30"	6	FR H 1)のスピード維持	300	0:09:00
3)	S	100	× 1	2	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	200	0:05:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
	Total							2750	1:28:00