



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/26 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ	パドル		150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1'00"	2~5	FR	パドル	DES		200	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0'20"	5	FR	パドル			300	0:04:00
2)	P	50	×	1	3	1'30"	6	FR	パドル	H		150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	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
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	アップキックを意識して泳ごう			300	0:06:00
	S	100	×	16	1	1'35"	4	FR	一定ペース HR13~15/6"			1600	0:25:20
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0'45"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10mダッシュ			150	0:04:30
DW													0:05:00
	Total											3550	1:24:50



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/26 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	0'45"	3	ドックハドル	フルブイ	ハドル	150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1'00"	2~5	FR	ハドル	DES	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	ハドル		450	0:07:30
2)	P	50	×	1	3	1'30"	6	FR	ハドル	H	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！		100	0:02:30
	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
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	アップキックを意識して泳ごう		300	0:06:30
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース HR13~15/6"		1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0'45"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10mダッシュ		150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:00



【テーマ】
 基礎期B
 AT
 長く持続できる

2019/10/26 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 4

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	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ	パドル		150	0:04:30
	P	50	×	4	1	1'00"	2~5	FR	パドル	DES		200	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0'25"	5	FR	パドル			300	0:05:00
2)	P	50	×	1	3	1'30"	6	FR	パドル	H		150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	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
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	アップキックを意識して泳ごう			300	0:06:30
	S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース HR13~15/6"			1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10mダッシュ			150	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:25:00



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/26 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル		150	0:05:00
	P	50	×	4	1	1'10"	2~5	FR	パドル	DES		200	0:04:40
1)	P	25	×	4	3	0'30"	5	FR	パドル			300	0:06:00
2)	P	50	×	1	3	1'30"	6	FR	パドル	H		150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	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
	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR	アップキックを意識して泳ごう			300	0:07:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定ペース HR13~15/6"			1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→ラスト10mダッシュ			150	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											2950	1:26:00



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/26 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックハドル	フルブイ	ハドル		150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	2~4	FR	ハドル	DES		150	0:04:00
1)	P	25	×	4	3	0' 35"	5	FR	ハドル			300	0:07:00
2)	P	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	ハドル	H		150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！			100	0:02:30
	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
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	アップキックを意識して泳ごう			300	0:07:30
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定ペース		HR13~15/6"	800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ		偶数→ラスト10mダッシュ	150	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											2700	1:26:00