



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/10/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル プルブイ	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
	S	200	× 4	1	3' 20"	3	FR	800	0:13:20
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
1)	P	50	× 4	3	0' 45"	5	FR	600	0:09:00
2)	P	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	× 4	3	1' 30"	5	FR	1200	0:18:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
	Total							3950	1:26:20

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/10/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	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		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3'45"	3	FR	正確なキャッチ		800	0:15:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル H		450	0:07:30
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に		300	0:06:00
3)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR			900	0:15:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	正確なキャッチ		600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル H		450	0:08:15
2)	P	100	×	1	3	2'05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	丁寧に	300	0:06:15
3)	S	100	×	3	3	1'50"	5	FR			900	0:16:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:00



【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/10/27 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4'20"	3	FR	正確なキャッチ		600	0:13:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	5	FR	パドル H		450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2'15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	丁寧に	300	0:06:45
3)	S	100	×	2	3	2'00"	5	FR			600	0:12:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:15



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/10/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	200	× 3	1	4' 40"	3	FR	正確なキャッチ	600	0:14:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	2	1' 10"	5	FR	パドル H	300	0:07:00
2)	P	100	× 1	2	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	200	0:05:00
3)	S	100	× 3	2	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
			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								2800		1:26:00