



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/29 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘常に水面上 ファイニッシュで飛沫を後方に飛ばす	150	0:04:00	
	S	25	× 6	1	0'30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:00	
	S	50	× 8	1	1'10"	2・6	FR 1E1H	400	0:09:20	
	S	100	× 6	1	1'35"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:09:30	
	P	25	× 6	1	0'30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00	
	P	50	× 8	1	1'10"	2・6	FR 1E1H パドル	400	0:09:20	
	S	100	× 1	1	2'30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
	S	100	× 6	1	1'35"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:09:30	
	S	25	× 12	1	0'30"	4・9・2	FR ①1/3呼吸 ②15m顔上げダッシュ ③E 繰返し	300	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3600	1:26:40	

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす				150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:03:30
S	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H				400	0:10:00
S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定のペースで泳ごう				400	0:07:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H ハドル				400	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定のペースで泳ごう				400	0:07:00
S	25	×	12	1	0' 35"	4・9・2	FR	①1/3呼吸 ②15m顔上げダッシュ ③E 繰返し				300	0:07:00
DW												0:05:00	
Total												3200	1:27:00



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/29 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	150		0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:03:30
S	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR 1E1H	400		0:10:00
S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR 一定のペースで泳ごう	400		0:07:40
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150		0:03:30
P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR 1E1H パドル	400		0:10:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR 一定のペースで泳ごう	400		0:07:40
S	25	×	12	1	0' 35"	4・9・2	FR ①1/3呼吸 ②15m顔上げダッシュ ③E 繰返し	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3150		1:27:20



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/10/29 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす			100	0:03:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	1E1H			300	0:08:00
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペースで泳ごう			400	0:08:20
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	1E1H パドル			300	0:08:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペースで泳ごう			400	0:08:20
S	25	×	12	1	0' 40"	4・9・2	FR	①1/3呼吸 ②15m顔上げダッシュ ③E 繰返し			300	0:08:00
DW											0:05:00	
Total											2900	1:26:40



【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/10/29 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 45"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300			0:09:00
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES		300			0:07:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100			0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	150			0:04:30
S	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150			0:04:30
S	50 × 6	1	1' 30"	2・6	FR	1E1H	300			0:09:00
S	100 × 3	1	2' 15"	4	FR	一定のペースで泳ごう	300			0:06:45
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150			0:04:30
P	50 × 6	1	1' 30"	2・6	FR	1E1H パドル	300			0:09:00
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR E	2'30"丁度で泳ごう	100			0:02:30
S	100 × 3	1	2' 15"	4	FR	一定のペースで泳ごう	300			0:06:45
S	25 × 6	1	0' 45"	4・9・2	FR	①1/3呼吸 ②15m顔上げダッシュ ③E 繰返し	150			0:04:30
DW										0:05:00
Total							2600			1:26:30