



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/1/25 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース				1200	0:19:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H				100	0:01:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング				100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	1ストローク2スカル				100	0:02:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル				300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	D-S	25	×	12	1	0' 40"	9-2	FR	①顔上げダッシュ25m ②けのび10m後ダッシュ15m ③丁寧に25m 繰り返す				300	0:08:00
DW													0:05:00	
Total												3550	1:25:20	

C										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
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	フルブイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
1)	S 100 × 4	2	1' 45"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
2)	S 50 × 1	2	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				0:00:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	1ストローク2スカル				100	0:02:30
1)	P 50 × 4	1	1' 15"	6	FR	パドル H				200	0:05:00
2)	P 50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P 50 × 6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ			300	0:06:00
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
D-S	25 × 12	1	0' 40"	9-2	FR	①顔上げダッシュ25m	②けのび10m後ダッシュ15m			300	0:08:00
						③丁寧に25m	繰り返す				
DW											0:05:00
Total										3200	1:24:30

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	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	100	× 4	2	1' 55"	4	FR	一定のペース		800	0:15:20
2)	S	50	× 1	2	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	1ストローク2スカル		100	0:02:30
1)	P	50	× 4	1	1' 15"	6	FR	パドル H		200	0:05:00
2)	P	50	× 4	1	1' 00"	3	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	50	× 6	1	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	D・S	25	× 12	1	0' 40"	9・2	FR	①顔上げダッシュ25m ②けのび10m後ダッシュ15m ③丁寧に25m 繰り返し		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:00



【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/25 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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 キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	0'55"	6	FR	H		100	0:01:50
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	1ストローク2スカル		100	0:03:00
1)	P	50	×	4	1	1'20"	6	FR	パドル H		200	0:05:20
2)	P	50	×	4	1	1'05"	3	FR	パドル		200	0:04:20
3)	P	50	×	6	1	1'10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	D-S	25	×	12	1	0'45"	9-2	FR	①顔上げダッシュ25m ②けのび10m後ダッシュ15m ③丁寧に25m 繰り返し		300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:00

F										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
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' 50"	3	トックパドル	フルブイ	キャッチの肘上げ			150	0:05:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
1)	S 100 × 3	2	2' 15"	4	FR	一定のペース				600	0:13:30
2)	S 50 × 1	2	1' 00"	6	FR	H				100	0:02:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				0:00:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	1ストローク2スカル				100	0:03:00
1)	P 50 × 4	1	1' 30"	6	FR	パドル H				200	0:06:00
2)	P 50 × 4	1	1' 10"	3	FR	パドル				200	0:04:40
3)	P 50 × 6	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ			300	0:07:30
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
D-S	25 × 6	1	0' 45"	9+2	FR	①顔上げダッシュ25m	②けのび10m後ダッシュ15m			150	0:04:30
						③丁寧に25m	繰り返す				
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:40