



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2020/1/30 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	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	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	バトル H		200	0:02:40
2)	P	100	×	2	2	1' 50"	2	FR	1/3呼吸		400	0:07:20
3)	S	100	×	8	2	1' 35"	4	FR	一定のペース		1600	0:25:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	1	FLY	片手前横呼吸 1ストロークずつ 上下動を大きく		150	0:03:30
	S	25	×	2	1	1' 00"	6	FLY	バタフライに挑戦してみよう!		50	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意!		150	0:04:00
	S	25	×	6	2	0' 20"	5	FR	1/3呼吸		300	0:04:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:20

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	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	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル	H		200	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸			400	0:08:00
3)	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸	1ストロークずつ 上下動を大きく		150	0:04:00
	S	25	×	2	1	1' 00"	6	FLY	バタフライに挑戦してみよう!			50	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意!		150	0:04:00
	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	1/3呼吸			300	0:05:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3350	1:25:30

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	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	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル	H		200	0:03:20
2)	P	100	×	2	2	2' 05"	2	FR	1/3呼吸			400	0:08:20
3)	S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR	一定のペース			1200	0:23:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸	1ストロークずつ 上下動を大きく		150	0:04:00
	S	25	×	2	1	1' 00"	6	FLY	バタフライに挑戦してみよう!			50	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意!		150	0:04:00
	S	25	×	4	2	0' 25"	5	FR	1/3呼吸			200	0:03:20
				1	1	0' 30"							0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3250	1:26:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2020/1/30 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック	150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	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	×	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	×	2	2	0'55"	6	FR	バトル H	200	0:03:40
2)	P	100	×	2	2	2'10"	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:40
3)	S	100	×	4	2	2'05"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 1ストロークずつ 上下動を大きく	150	0:04:30
	S	25	×	2	1	1'00"	6	FLY	バタフライに挑戦してみよう!	50	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意!	150	0:04:30
	S	25	×	4	2	0'30"	5	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	0'30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:00



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2020/1/30 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック		150	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	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	0:05:00
	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	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	1/3呼吸		200	0:04:40
3)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 1ストロークずつ 上下動を大きく		150	0:04:30
	S	25	×	2	1	1' 00"	6	FLY	バタフライに挑戦してみよう!		50	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意!		150	0:04:30
	S	25	×	4	2	0' 35"	5	FR	1/3呼吸		200	0:04:40
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										2650	1:25:50