



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミングをキャッチ時に合わせよう		200	0:04:40
4)	S	50	×	4	2	0' 50"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	4	7	0' 20"	6	FR	パドル ストローク数を一定に		700	0:09:20
				1	6	0' 30"			レスト30"			0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	8	0' 45"	5	FR	H		400	0:06:00
2)	S	100	×	1	8	1' 55"	2	FR	E		800	0:15:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:20

C											Distance	Time
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミングをキャッチ時に合わせよう		200	0:04:40
4)	S	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	5	0' 25"	6	FR	パドル ストローク数を一定に		750	0:12:30
				1	4	0' 30"			レスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	6	0' 50"	5	FR	H		300	0:05:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E		600	0:13:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:50

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミングをキャッチ時に合わせよう		200	0:04:40
4)	S	50	×	5	2	1'00"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		500	0:10:00
				1	2	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	4	5	0'25"	6	FR	パドル ストローク数を一定に		500	0:08:20
				1	4	0'30"			レスト30"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう!		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	6	0'55"	5	FR	H		300	0:05:30
2)	S	100	×	1	6	2'15"	2	FR	E		600	0:13:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:50

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミングをキャッチ時に合わせよう		200	0:05:20
4)	S	50	×	5	2	1' 05"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		500	0:10:50
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	4	4	0' 30"	6	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:08:00
				1	3	0' 30"			レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	5	FR	H		250	0:05:00
2)	S	100	×	1	5	2' 20"	2	FR	E		500	0:11:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:26:50



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう		200	0:07:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック		200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミングをキャッチ時に合わせよう		200	0:06:00
4)	S	50	×	4	2	1' 10"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:09:20
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	4	4	0' 35"	6	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:09:20
				1	3	0' 30"			レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう！		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 05"	5	FR	H		200	0:04:20
2)	S	100	×	1	4	2' 25"	2	FR	E		400	0:09:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:27:10