



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

| 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' 35" | 2 | BA | ローリングを大きく | 150 | 0:03:30 |
| | K | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュを強く フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S | 50 | × 8 | 1 | 1' 10" | 1・6 | FR | 1E1H | 400 | 0:09:20 |
| 2) | S | 100 | × 8 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | 一定のペース | 800 | 0:13:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Fly | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり大きく | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ロングトックパドル | パドル プルプイ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × 8 | 1 | 1' 10" | 1・6 | FR | 1E1H パドル | 400 | 0:09:20 |
| 2) | P | 50 | × 8 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 400 | 0:07:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| | D・S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 9・2 | FR | 奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム 1/3呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3200 | 1:24:50 |

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

| 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' 40" | 2 | BA | ローリングを大きく | | | 150 | 0:04:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 フィニッシュを強く フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 1-6 | FR | 1E1H | | 400 | 0:10:00 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:11:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Fly | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり大きく | | | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ロングトックパドル | パドル フルプイ | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 1-6 | FR | 1E1H パドル | | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | | 400 | 0:08:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| D・S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 9-2 | FR | 奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム 1/3呼吸 | | | 150 | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3000 | 1:26:00 |



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

| D | | | | | | | | | | |
|-------|----|-----|-------|--------|--------|-----------|---|-------------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | |
| S | 50 | × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | 0:06:00 |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2 | BA | ローリングを大きく | 150 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 フィニッシュを強く フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 50 | × 8 | 1 | 1' 15" | 1-6 | FR | 1E1H | 400 | 0:10:00 |
| 2) | S | 100 | × 5 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | 一定のペース | 500 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Fly | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり大きく | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ロングトックパドル | パドル フルブイ | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 | × 8 | 1 | 1' 15" | 1-6 | FR | 1E1H パドル | 400 | 0:10:00 |
| 2) | P | 50 | × 8 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 400 | 0:08:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | 0:00:00 |
| D-S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 9-2 | FR | 奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム 1/3呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2900 | 1:25:40 | |



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

| 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 | 0'45" | 2 | BA | ローリングを大きく | 150 | | 0:04:30 |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 フィニッシュを強く フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 × 6 | 1 | 1'20" | 1-6 | FR | 1E1H | 300 | | 0:08:00 |
| 2) | S | 100 × 5 | 1 | 2'10" | 4 | FR | 一定のペース | 500 | | 0:10:50 |
| | | 1 × 1 | | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0'45" | 1 | Fly | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり大きく | 150 | | 0:04:30 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0'45" | 3 | ロングトックパドル | パドル プルプイ | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 × 6 | 1 | 1'20" | 1-6 | FR | 1E1H パドル | 300 | | 0:08:00 |
| 2) | P | 50 × 8 | 1 | 1'10" | 2 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | 400 | | 0:09:20 |
| | | 1 × 1 | | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | D・S | 25 × 6 | 1 | 0'45" | 9-2 | FR | 奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム 1/3呼吸 | 150 | | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2700 | | 1:24:40 |



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/4 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

| F | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|-----|-----------|---|--|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 | × 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | | 300 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | BA | ローリングを大きく | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × 2 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう | | 100 | 0:03:30 |
| | Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 フィニッシュを強く フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 50 | × 6 | 1 | 1' 30" | 1-6 | FR | 1E1H | | 300 | 0:09:00 |
| 2) | S | 100 | × 5 | 1 | 2' 20" | 4 | FR | 一定のペース | | 500 | 0:11:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Fly | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり大きく | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ロングトックパドル | パドル フルブイ | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × 6 | 1 | 1' 30" | 1-6 | FR | 1E1H パドル | | 300 | 0:09:00 |
| 2) | P | 50 | × 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 1/3呼吸 パドルナシ | | 300 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | D・S | 25 | × 6 | 1 | 0' 50" | 9-2 | FR | 奇数→15m顔上げダッシュ残りE 偶数→フォーム 1/3呼吸 | | 150 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2500 | 1:25:10 |