

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリングを意識して トローインを忘れずに		150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイ		150	0:03:30
4)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強くかこう		150	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR	奇数→25mラスト(5m顔上げ) 偶数→15m(残りE)		200	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H		450	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:10:30
3)	S	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	H		450	0:06:00
4)	P	100	×	2	3	1' 45"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 ストロークを大きく		600	0:10:30
				1	11	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3400	1:24:30

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを意識して トローインを忘れずに		150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイ		150	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強くかこう		150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→25mラスト(5m顔上げ) 偶数→15m(残りE)		150	0:05:00
1)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	パドル H		400	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:12:00
3)	S	25	×	6	2	0' 25"	6	FR	H		300	0:05:00
4)	P	100	×	3	2	2' 00"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 ストロークを大きく		600	0:12:00
				1	7	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:30

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

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
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを意識して トローインを忘れずに		150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイ		150	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強くかこう		150	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→25mラスト(5m顔上げ) 偶数→15m(残りE)		150	0:05:00
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		600	0:13:00
3)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H		200	0:04:00
4)	P	100	×	3	2	2' 10"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 ストロークを大きく		600	0:13:00
				1	7	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:30



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0'40"	3	BA	ローリングを意識して トローインを忘れずに		150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイ		150	0:04:30
4)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強くかこう		150	0:04:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→25mラスト(5m顔上げ) 偶数→15m(残りE)		150	0:06:00
1)	P	50	×	3	2	0'55"	6	FR	パドル H		300	0:05:30
2)	S	100	×	2	2	2'15"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:00
3)	S	25	×	6	2	0'35"	6	FR	H		300	0:07:00
4)	P	100	×	2	2	2'15"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 ストロークを大きく		400	0:09:00
				1	7	0'30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30
DW												0:05:00
	Total										2650	1:25:00



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングを意識して ドローインを忘れずに		150	0:04:30
2)	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転 プルプイ		150	0:04:30
4)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強くかこう		150	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→25mラスト(5m顔上げ) 偶数→15m(残りE)		100	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H		200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:09:20
3)	S	25	×	6	2	0' 40"	6	FR	H		300	0:08:00
4)	P	100	×	2	2	2' 20"	2	FR	パドルナシ 1/3呼吸 ストロークを大きく		400	0:09:20
				1	7	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30
DW												0:05:00
Total											2500	1:26:10