

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

A											
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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
2)	S	200	×	3	1	2' 40"	5	FR		600	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう	600	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらに向けたスカーリング 後方に進もう！ トローイン	100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 20"	6	FR	トローイン	150	0:02:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	3	FR		800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										4050	1:26:30



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			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)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR				300	0:04:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう			600	0:11:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらを向けたスカーリング 後方に進もう！ トローイン			100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	トローイン			150	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3750	1:26:15

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

C											
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR		300	0:04:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう	500	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらを向けたスカーリング 後方に進もう！ トローイン	100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	トローイン	150	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:45

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう	500	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらを向けたスカーリング 後方に進もう! トローイン	100	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'25"	6	FR	トローイン	150	0:02:30
2)	S	100	×	5	1	1'55"	3	FR		500	0:09:35
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:05

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	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	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)	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR		600		0:11:30
2)	S	100 × 3	1	1'50"	5	FR		300		0:05:30
		1 × 1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	P	25 × 6	1	0'40"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン	150		0:04:00
	P	50 × 8	1	1'05"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう	400		0:08:40
	Drill	25 × 4	1	1'00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらを向けたスカーリング 後方に進もう！ トローイン	100		0:04:00
1)	S	25 × 4	1	0'25"	6	FR	トローイン	100		0:01:40
2)	S	100 × 4	1	2'00"	3	FR		400		0:08:00
		1 × 1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:20

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR			300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		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)	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	3	1	2'00"	5	FR			300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドルの先をつかむ キャッチの肘上げ プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル H やや強く泳ごう		400	0:09:20
	Drill	25	×	4	1	1'00"	1	スカーリング	足首を曲げ膝を伸ばしたキック 前方に手のひらを向けたスカーリング 後方に進もう！ トローイン		100	0:04:00
1)	S	25	×	4	1	0'30"	6	FR	トローイン		100	0:02:00
2)	S	100	×	4	1	2'10"	3	FR			400	0:08:40
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:50