

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/1/29 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	2-6	FR	1E1H	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR		900	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1H1E	400	0:08:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:56:00

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	2・6	FR	1E1H	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR		900	0:15:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1H1E	400	0:08:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2750	0:57:15	

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【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	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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1'00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	1'50"	4	FR			600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1H1E		500	0:10:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
	Total										2550	0:56:00

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【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	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1'05"	2・6	FR	1E1H	300	0:06:30
2)	S	100	×	2	3	2'00"	4	FR		600	0:12:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1H1E	400	0:08:40
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:56:40

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2・6	FR	1E1H	200	0:04:40
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR		600	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1H1E	400	0:09:20
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:57:10

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	2-6	FR	1E1H	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	2' 20"	4	FR		600	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2-6	FR	パドル 1H1E	400	0:10:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:58:00