

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

2022/10/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板×1 6サイト×2	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	6ビート H	150	0:02:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	5	1' 20"	6	FR	パドル H	500	0:06:40
2)	S	50	×	2	5	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	6ビート H	150	0:02:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2900	0:56:40



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

2022/10/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板×1 6サイト×2	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	6	FR	6ビート H	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	3	FR		600	0:10:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
1)	P	100	×	1	4	1'25"	6	FR	パドル H	400	0:05:40
2)	S	50	×	2	4	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'30"	6	FR	6ビート H	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:57:10

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

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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板×1 6サバ×2	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	25	×	8	1	0'30"	6	FR	6ビート H	200	0:04:00
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
	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
1)	P	100	×	1	3	1'30"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	8	1	0'30"	6	FR	6ビート H	200	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:30

【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】

キックとストロークのタイミング

【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板×1 6サイド×2	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	6ビート H	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
1)	P	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				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' 30"	6	FR	6ビート H	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	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】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

6

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板×1 6サイト×2	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	6ビート H	150	0:03:30
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	3	FR		500	0:10:25
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
1)	P	100	×	1	3	1' 45"	6	FR	パドル H	300	0:05:15
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				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' 35"	6	FR	6ビート H	150	0:03:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:56:50



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

2022/10/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板×1 6サイト×2	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	6ビート H	150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	2' 15"	3	FR		500	0:11:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	6ビート H	150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:56:55