

【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】  
 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										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定ペース		800	0:11:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00
4)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										4000	1:25:20

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

2022/10/22 土曜日  
 【泳法注意】  
 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								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00	
1)	P 50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:05:30	
2)	P 50 × 4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00	
3)	P 50 × 6	1	1' 00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00	
4)	P 50 × 3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00	
		1 3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
2)	S 50 × 3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00	
3)	S 100 × 2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
		1 2	0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:24:10	

【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】  
 ストロークのタイミング  
 【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		
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ	150	0:04:00		
S	100 × 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30		
Drill	25 × 6	1	0'45"	2	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	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:00		
2)	P 50 × 3	1	0'50"	5	FR	パドル	150	0:02:30		
3)	P 50 × 6	1	1'05"	2	FR	パドル E	300	0:06:30		
4)	P 50 × 3	1	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15		
		1 3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00		
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	S 100 × 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30		
2)	S 50 × 2	1	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30		
3)	S 100 × 2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
		1 2	0'00"			1)~3)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:25:15		

【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】  
 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									0:10:00	
S	50	× 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	× 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	× 6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	× 6	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:00
2)	P	50	× 3	1	0'50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	× 6	1	1'05"	2	FR	パドル E	300	0:06:30
4)	P	50	× 2	1	0'45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
			1	3	0'00"					0:00:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	× 1	1	0'45"	6	FR	H	50	0:00:45
3)	S	100	× 2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
			1	2	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:24:45

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

2022/10/22 土曜日  
 【泳法注意】  
 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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	5	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	250	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0'55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	50	×	6	1	1'05"	2	FR	パドル E	300	0:06:30
4)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
				1	3	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	H	50	0:00:50
3)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:25:15	

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

2022/10/22 土曜日  
 【泳法注意】  
 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										0:10:00
S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300		0:07:00
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 止めたときは身体は斜め キックを打つ	150		0:04:30
S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400		0:08:20
Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:05:00
1)	P	50	× 5	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	250	0:05:25
2)	P	50	× 3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	パドル E	300	0:07:00
4)	P	50	× 2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
			1	3	0' 00"					0:00:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
2)	S	50	× 1	1	0' 55"	6	FR	H	50	0:00:55
3)	S	100	× 2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
			1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:25:45