

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	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	50	× 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00
2)	P	25	× 6	3	0' 20"	5	FR	パドル	450	0:06:00
3)	P	150	× 1	3	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:07:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	× 1	2	1' 30"	3	FR		200	0:03:00
2)	S	50	× 6	2	0' 40"	5	FR		600	0:08:00
3)	D	25	× 4	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	200	0:06:00
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:24:30

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		100	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	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル		800	0:12:00
2)	P	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	S	150	×	1	2	2' 30"	3	FR			300	0:05:00
2)	S	50	×	6	2	0' 45"	5	FR			600	0:09:00
3)	D	25	×	4	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE		200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:25:30

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:04:00
	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	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	S	100	×	1	2	1' 50"	3	FR		200	0:03:40
2)	S	50	×	6	2	0' 50"	5	FR		600	0:10:00
3)	D	25	×	4	2	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:10

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:04:00
	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	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25	×	4	2	0' 25"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
2)	S	50	×	6	2	0' 55"	5	FR		600	0:11:00
3)	D	25	×	4	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:50

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		100	0:04:00
	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	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
2)	P	25	×	4	2	0'30"	5	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	200	×	1	2	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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
1)	S	100	×	1	2	2'00"	3	FR			200	0:04:00
2)	S	50	×	6	2	0'55"	5	FR			600	0:11:00
3)	D	25	×	4	2	0'45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE		200	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:00

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:20
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		100	0:04:00
	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	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル			500	0:10:00
2)	P	25	×	4	2	0' 30"	5	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	200	×	1	2	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:08:30
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR				200	0:04:30
2)	S	50	×	4	2	1' 00"	5	FR				400	0:08:00
3)	D	25	×	4	2	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ	残りE		200	0:06:00
				1	1	1' 00"				1)→2)→3)レストナシ			0:01:00
DW													0:05:00
Total												2900	1:25:20