

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

2022/10/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	1'35"	3-4-5	FR	DES フィニッシュのスピードを変化	300	0:04:45	
P	50 × 4	5	0'40"	6	FR	パドル	1000	0:13:20	
		1	1'00"			セットレスト1'		0:04:00	
S	25 × 6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S 100 × 6	1	1'35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
2)	S 50 × 3	1	0'40"	6	FR	H	150	0:02:00	
3)	S 100 × 1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00	
4)	D 25 × 6	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ	150	0:06:00	
		1	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:26:05	

## 【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】

フィニッシュ

【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	ビルトアップ			200	0:04:00	
K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0'50"	4	スカーリング	フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:30	
S	100	× 3	1	1'40"	3-4-5	FR	DES フィニッシュのスピードを変化			300	0:05:00	
P	50	× 4	4	0'45"	6	FR	パドル			800	0:12:00	
		1	3	1'00"			セットレスト1'			0:03:00		
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	× 1	1	2'30"	2	FR	E			100	0:02:30
4)	D	25	× 4	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ			100	0:04:00
			1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00	
Total									3250	1:25:30		

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

2022/10/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:30	
S	100 × 3	1	1'45"	3-4-5	FR	DES フィニッシュのスピードを変化			300	0:05:15	
P	50 × 3	4	0'45"	6	FR	パドル			600	0:09:00	
		1	1'00"			セットレスト1'				0:03:00	
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 × 2	1	0'45"	6	FR	H			100	0:01:30
3)	S	100 × 1	1	2'30"	2	FR	E			100	0:02:30
4)	D	25 × 6	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ			150	0:06:00
			1	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	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】  
 フィニッシュ  
 【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
K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	25	× 6	1	0'50"	4	スカーリング プルプイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:30
S	100	× 3	1	1'50"	3-4-5	FR	DES フィニッシュのスピードを変化	300		0:05:30
P	50	× 3	4	0'50"	6	FR	パドル	600		0:10:00
			1	1'00"			セットレスト1'			0:03:00
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	× 2	1	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
3)	S	100	× 1	1	2'30"	2	FR	E	100	0:02:30
4)	D	25	× 4	1	1'00"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ	100	0:04:00
			1	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:25:10

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

2022/10/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	ビルトアップ	200	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30		
S	100 × 3	1	2' 05"	3-4-5	FR	DES フィニッシュのスピードを変化	300	0:06:15		
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450	0:08:15		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00		
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 × 2	1	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00	
3)	S	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	E	100	0:02:30	
4)	D	25 × 4	1	1' 00"	9-1	FR	奇数→スタート15mダッシュ 偶数→ラスト15mダッシュ	100	0:04:00	
		1	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							2800	1:25:25		