

【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

A									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300 0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600 0:09:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
S	100	×	4	2	1' 25"	5	FR	ローリングを意識して	800 0:11:20
			1	1	0' 30"			セットレスト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' 30"	2	FR	5ストローク1ローリング	150 0:03:00
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900 0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"	0:01:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2・7	FR	1H2E	300 0:06:00
DW									0:05:00
Total								3950	1:25:20



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR	ローリングを意識して	800	0:12:00
			1	1	0' 30"			セットレスト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' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:03:30
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	12	1	0' 35"	2・7	FR	1H2E	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:25:00

【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300 0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸
S	100	×	3	2	1'35"	5	FR	ローリングを意識して	
			1	1	0'30"			セットレスト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	0'35"	2	FR	5ストローク1ローリング	150 0:03:30
P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	
			1	1	0'30"			セットレスト30"	0:00:30
S	25	×	12	1	0'35"	2・7	FR	1H2E	300 0:07:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:30

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	ローリングを意識して			600	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト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' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング			150	0:03:30
P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル			500	0:08:20
			1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
S	25	×	12	1	0' 35"	2・7	FR	1H2E			300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:24:50



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	100	×	3	2	1'45"	5	FR	ローリングを意識して		600	0:10:30
			1	1	0'30"			セットレスト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	0'35"	2	FR	5ストローク1ローリング		150	0:03:30
P	50	×	4	2	0'50"	5	FR	パドル		400	0:06:40
			1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	12	1	0'35"	2・7	FR	1H2E		300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:10



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/28 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150 0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500 0:10:25
K	25	×	6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:30
S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	ローリングを意識して	600 0:12:00
			1	1	0' 30"			セットレスト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"	2	FR	5ストローク1ローリング	150 0:04:00
P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル	300 0:06:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2・7	FR	1H2E	150 0:04:00
DW									0:05:00
Total								2900	1:24:55