

【テーマ】  
基礎期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/29 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 40"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H	400	0:05:20
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①15mダッシュ ②H ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:20	



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

1/29 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
									ドロイン		
P	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	パドル		600	0:09:00
			1	5	0' 45"						0:03:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	200	0:05:20
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:15:00
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①15mダッシュ ②H ③E	繰り返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:50

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

1/29 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
									ドロイン		
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル		600	0:10:00
				1	0'50"						0:02:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'55"	4	FR	一定ペース	900	0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0'45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	12	1	0'35"	9-6-2	FR	①15mダッシュ ②H ③E	繰り返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:27:30



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

1/29 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む		150	0:04:00	
								ドロイン					
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル			600	0:11:00	
			1	3	0' 55"							0:02:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30	
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	12	1	0' 40"	9-6-2	FR	①15mダッシュ	②H	③E	繰り返し	300	0:08:00
DW												0:05:00	
Total											2950	1:26:55	