



【テーマ】
 基礎期A
 AT
 長く持続できる

2/11 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
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でスカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手パドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	16	1	0' 45"	4	FR	パドル	800	0:12:00
S	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR	2E1H	300	0:06:00
DW										
Total									2950	0:57:10



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/11 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45
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でスカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手パドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	800	0:13:20
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"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	14	1	0' 50"	4	FR パドル	700	0:11:40
S	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR 2E1H	300	0:06:00
DW									
Total								2850	0:57:30

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/11 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
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でスカル	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手パドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
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"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	14	1	0' 55"	4	FR パドル	700	0:12:50
S	50	×	6	1	1' 00"	6・2	FR 2E1H	300	0:06:00
DW									
Total								2650	0:57:20



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/11 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
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でスカル	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル	600	0:11:00
S	50	×	6	1	1' 05"	6-2	FR	2E1H	300	0:06:30
DW										
Total									2550	0:56:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/11 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15
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でスカル	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	4	FR	パドル	600	0:12:00
S	50	×	6	1	1' 10"	6-2	FR	2E1H	300	0:07:00
DW										
Total									2450	0:57:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/11 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
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でスカル	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	パドル	500	0:10:50
S	50	×	6	1	1' 15"	6-2	FR	2E1H	300	0:07:30
DW										
Total									2300	0:57:10