

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	
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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00	
P	50	×	7	3	0' 45"	5	FR	パドル	1050	0:15:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	400	0:06:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	8	1	0' 45"	2・7	FR	1E1H 1~4→板 5~8→3ストローク3"ストップ アップキックを意識して	200	0:06:00	
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ キックの強さを意識して	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:27:05	

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
長く持続できる

2/5 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	150	0:04:00	
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
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	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00	
P	50	× 6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
		1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	× 4	1	1' 45"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	400	0:07:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	× 8	1	0' 45"	2・7	FR	1E1H 1~4→板 5~8→3ストローク3"ストップ アップキックを意識して	200	0:06:00	
1)	S	100	× 1	2	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ° キックの強さを意識して	200	0:04:00
2)	S	100	× 3	2	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3500	1:26:30	

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
長く持続できる

2/5 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	
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	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00	
P	50	×	5	3	0'50"	5	FR	パドル	750	0:12:30	
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	×	5	1	1'50"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	1E1H 1~4→板 5~8→3ストローク3"ストップ アップキックを意識して	200	0:06:00	
1)	S	100	×	1	2	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ° キックの強さを意識して	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:40	

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
長く持続できる

2/5 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	
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	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
P	50	×	4	3	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	×	5	1	1'55"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	500	0:09:35	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	1E1H 1~4→板 5~8→3ストローク3"ストップ アップキックを意識して	200	0:06:00	
1)	S	100	×	1	2	2'05"	2~5	FR	ビルトアップ キックの強さを意識して	200	0:04:10
2)	S	100	×	3	2	1'45"	5	FR		600	0:10:30
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:45	

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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	パドルナシ 右呼吸/左呼吸by25	400	0:08:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	25	×	8	1	0' 45"	2・7	FR	1E1H 1~4→板 5~8→3ストローク3"ストップ アップキックを意識して	200	0:06:00
1) S	100	×	1	2	2' 10"	2~5	FR	ビルトアップ キックの強さを意識して	200	0:04:20
2) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:50