



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2/7 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	パドル	100	0:01:20
4)	P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	パドルナシ	400	0:06:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	50	×	8	1	1' 00"	6・2	FR	1H3E	400	0:08:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:30	

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2/7 火曜日
 【泳法注意】
 フォッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	プルプイ			150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル			150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル			100	0:01:30
4)	P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR	パドルナシ			400	0:07:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイド`by25			150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR				600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S	50	×	8	1	1' 05"	6・2	FR	1H3E			400	0:08:40	
DW										0:05:00			
Total											3300	1:26:10	

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2/7 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
4)	P	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	パドルナシ	400	0:07:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	6・2	FR	1H2E	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:30	



【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2/7 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル	100	0:01:40
4)	P	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	パドルナシ	400	0:07:40
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR		500	0:09:35
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	6-2	FR	1H2E	300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:10	



【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2/7 火曜日
【泳法注意】
フットからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルブイ				150	0:05:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル				300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル				150	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル				100	0:01:50
4)	P	200	×	1	1	4' 10"	4	FR	パドルナシ				200	0:04:10
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				100	0:03:00
2)	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
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR					500	0:10:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	50	×	6	1	1' 15"	6・2	FR	1H2E				300	0:07:30	
DW											0:05:00			
Total											2850	1:25:55		