



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/12 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	パドルナシ	右呼吸/左呼吸by25	600	0:09:00
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	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:30

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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	25	×	6	1	1'00"	4	BA・FR	ローリングキック	150	0:06:00	
								奇数→BA 偶数→FR			
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	200	×	3	1	3'30"	4	FR	パドルナシ	600	0:10:30	
								右呼吸/左呼吸by25			
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	片手横右/左by25	150	0:04:00	
								右手をかいて右呼吸			
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
								1)→2)レスト30"			
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:30	

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	25	×	6	1	1'00"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
P	200	×	2	1	3'40"	4	FR	パドルナシ	右呼吸/左呼吸by25	400	0:07:20
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	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	8	1	0'55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3300	1:27:10



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/12 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル	1E1H	500	0:11:40
P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドルナシ	右呼吸/左呼吸by25	400	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:27:10