

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2/16 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

A												
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"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	タイミング°		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	タイミング°		300	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H		150	0:02:00
3)	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:11:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E	繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:26:00

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' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ	タイミング		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	タイミング		300	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H		100	0:01:20
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:12:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:30

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2/16 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ° タイミング°	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	タイミング°	300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	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"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ	600	0:12:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total									3300	1:25:45	

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2/16 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ	タイミング		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	タイミング		300	0:05:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:12:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:30

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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	タイミング°		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	タイミング°		200	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:12:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:25:40

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"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	タイミング°		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	タイミング°		150	0:03:30
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	H		100	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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' 05"	2・4・6	FR	パドル DES3本ずつ			600	0:13:00
S	25	×	12	1	0' 40"	9・4・2	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:20