



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/2 火曜日
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリング°				150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	1・2→5ストローク1ローリング° 3~6→12ストローク以内				150	0:04:00
4)	P	50	×	10	1	1' 00"	6	FR	パドル H				500	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				1400	0:22:10
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO				150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→12.5mで3"ストップ° 顔上げスカーリング° 偶数→顔上げ横呼吸				150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
DW											0:05:00			
Total											3500	1:25:40		

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/2 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリング°				150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	1・2→5ストローク1ローリング° 3~6→12ストローク以内				150	0:04:00
4)	P	50	×	10	1	1' 00"	6	FR	パドル H				500	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO				150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→12.5mで3"ストップ° 顔上げスカーリング° 偶数→顔上げ横呼吸				150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:26:00		

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/2 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリング°			150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリング°キック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	1・2→5ストローク1ローリング° 3~6→12ストローク以内			150	0:04:00
4)	P	50	×	9	1	1' 00"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→12.5mで3"ストップ° 顔上げスカーリング° 偶数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW										0:05:00			
Total										3250	1:26:00		

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' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	300	0:06:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	150	0:04:00
4)	P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total								3200		1:26:30



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/2 火曜日
【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' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	BA	ローリング°			150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	1・2→5ストローク1ローリング° 3~6→12ストローク以内			150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H			300	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO			150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→12.5mで3"ストップ° 顔上げスカーリング° 偶数→顔上げ横呼吸			150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:10
DW										0:05:00			
Total										2900	1:25:30		