



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:04:30
P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	パドル	800		0:12:00
K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	200		0:05:00
1)	S	100	×	3	2	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
4)	S	100	×	3	2	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
											1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'
DW											0:05:00
Total									4300		1:27:00



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:04:30
P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル	750		0:11:15
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
4)	S	100	×	3	2	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
				1	1	1' 00"					0:01:00
											1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'
DW											0:05:00
Total									4200		1:27:15



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
4)	S	100	×	3	2	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:40	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR		600	0:11:30
4)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	1'00"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3750	1:28:00	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'20"	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	2'00"	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 パドルに指を通さない		150	0:04:30
P	50	×	4	1	0'50"	5	FR	パドル		200	0:03:20
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR		600	0:12:00
4)	S	100	×	3	2	1'45"	5	FR		600	0:10:30
				1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:50



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
4)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				1	1	1' 00"					0:01:00
											1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'
DW											0:05:00
Total									3150	1:25:10	