

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【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	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"	2	ドックパドル	フルプイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:00
	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	×	4	4	0'40"	6	FR	パドル	800	0:10:40
				1	3	0'30"			セットレスト30"	0:01:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト° 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"	0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:10	

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"	2	ドックパドル	フルプイ	パドルに指を通さない	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸	3~6→CHO	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	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル		600	0:08:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"		0:01:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total										3550	1:25:30

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"	2	トックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°		150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00	
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸	3~6→CHO	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	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル		600	0:09:00	
			1	3	0'30"			セットレスト30"			0:01:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	向きを変えた後呼吸	150	0:04:00	
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m	偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00	
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW											0:05:00	
Total										3350	1:26:00	

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【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	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"	2	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	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	×	2	5	0'45"	6	FR	パドル	500	0:07:30
				1	4	0'30"			セットレスト30"	0:02:00	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト° 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1'50"	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									3250	1:25:50	

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"	2	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	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	×	2	4	0'50"	6	FR	パドル	400	0:06:40
				1	3	0'30"			セットレスト30"	0:01:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト° 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"	0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:50	

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' 50"	2	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ°		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸	3~6→CHO	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	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル		450	0:08:15
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト°	向きを変えた後呼吸	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m 偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	200	0:04:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:24:45