

【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

10/1 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	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by25 腰の回転	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
S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	6ビート	400	0:06:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
3) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00
			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
1) S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:04:30
2) S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	H	600	0:08:30
3) S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:27:20

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	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by25 腰の回転	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
S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00
			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
1) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:05:00
2) S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	H	600	0:09:00
3) S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:26:30

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

10/1 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	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by25 腰の回転	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
S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	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
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:05:30
2) S	100	×	4	1	1' 40"	5	FR	H	400	0:06:40
3) S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:10

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

10/1 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	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by25 腰の回転	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
S	50	×	5	1	0' 55"	5	FR	6ビート	250	0:04:35
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	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
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:05:30
2) S	100	×	4	1	1' 45"	5	FR	H	400	0:07:00
3) S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:20

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	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by25 腰の回転	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
S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
			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
1) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:06:00
2) S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	H	300	0:05:30
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:27:30

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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
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
S	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	6ビート	200	0:04:20
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
3) P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50
			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
1) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:06:30
2) S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	H	300	0:06:00
3) S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:27:20