

【テーマ】  
基礎期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

10/3 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパド・キックを打つ	150	0:04:00		
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	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' 40"			セットレスト45"		0:02:00	
P	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	100	×	1	6	1' 50"	2	FR	E	600	0:11:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:40	

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	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	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 40"			セットレスト45"		0:02:00	
P	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	7	0' 40"	6	FR	H	350	0:04:40
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00
			1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:40	

【テーマ】  
基礎期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

10/3 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
							キックを打つ			
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:04:00	
							ビルトアップ			
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
							キャッチアップ			
							キャッチの肘上げ意識			
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00	
							パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	600	0:09:00	
				1	3	0'45"		0:02:15		
							セットレスト45"			
P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
							1/3呼吸 パドルナシ			
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	
							ゆっくり泳ごう			
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30	
							一定ペース			
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	150	0:04:00	
							12サイト/6サイトby25			
1)	S	50	×	1	5	0'45"	6	FR	250	0:03:45
2)	S	100	×	1	5	2'00"	2	FR	500	0:10:00
				1	4	0'00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									0:05:00	
Total								3400	1:25:00	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
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' 45"			セットレスト45"		0:03:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	H	250	0:03:45
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50
				1	4	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3300	1:25:35	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
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' 50"			セットレスト45"		0:02:30	
P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	5	0' 50"	6	FR	H	250	0:04:10
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50
				1	4	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3200	1:25:10	

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル	400	0:07:20	
			1	3	0' 55"			セットレスト45"		0:02:45	
P	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:10	