

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1)	K	50	×	2	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:03:30
4)	S	100	×	8	1' 30"	4	FR	ドローイン	800	0:12:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1' 35"		FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1' 45"	3	FR	パドル	600	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1' 25"	5	FR		1200	0:17:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:40

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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
1) K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2) K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3) Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:03:30
4) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	トローイン	600	0:09:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"		FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	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
S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR		1200	0:18:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00
Total									3550	1:26:10

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ドロイン	600	0:10:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"		FR	プルブイを脛で挟む	150	0:03:30
3)	P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR	パドル	700	0:12:50
				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
	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:27:00	

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ドローイン	600	0:11:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"		FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR		900	0:15:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:55	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	トローイン	600	0:11:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"		FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル	500	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:10	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/10 火曜日
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	ドロイン	400	0:08:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"		FR	つま先水面	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	プルブイを脛で挟む	400	0:08:40
				1	2	0' 30"			パドルの先端を掴む		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR		900	0:18:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									2850	1:27:00	