

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

10/14 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) Drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:00
2) P	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル	300	0:04:30
3) P	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
			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	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	800	0:13:00
DW										
Total									2950	0:57:10



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

10/14 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3) P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
			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	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
DW										
Total									2750	0:57:00

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

10/14 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3) P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
3) S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
			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	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
DW										
Total									2650	0:57:20

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3) P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:45
			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	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
DW										
Total									2550	0:56:30



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

10/14 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
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) Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む パドルの先端を掴む	150	0:04:00
2) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3) P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
			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	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
DW										
Total									2500	0:58:00



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

10/14 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
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) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む	150	0:04:30
2) P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
3) P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			パドルナシ		0:01:00
								1)→2)→3)レスト30"		
1) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2) Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	ドロイン	100	0:03:00
3) S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	キャッチアップ	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			ドロイン		0:01:00
								一定ペース		
								1)→2)→3)レスト30"		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 20"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
DW										
Total									2250	0:57:10