

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 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	
S	100	×	3	1	1' 45"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:15	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:07:55
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	H	800	0:10:40	
			1	3	1' 00"						0:03:00
DW											0:05:00
Total									3700	1:27:20	

B										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
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' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	P	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:08:20
				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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H		600	0:08:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:50

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

6

C										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
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
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	H		600	0:09:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:00

D										Dis	Time
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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
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
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	H		500	0:07:30
				1	4	1' 00"					0:04:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:27:00

【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

E										Dis	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
1)	P 50 × 6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25				300	0:06:00
2)	P 50 × 4	1	0' 45"	6	FR	パドル H				200	0:03:00
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
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	K 50 × 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
2)	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
3)	S 100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
S	50 × 2	4	0' 50"	6	FR	H				400	0:06:40
		1 3	1' 00"								0:03:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:25



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/12 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	3	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:45	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby25	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:15
				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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	H	400	0:07:20	
				1	3	1' 00"					0:03:00
DW											0:05:00
Total									2950	1:26:10	