

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

10/17 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	1	3' 15"	4	FR	200	0:03:15
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
	P	25	×	8	3	0' 25"	6	FR	600	0:10:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	8	2	1' 30"	4	FR	1600	0:24:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3750		1:27:15



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

10/17 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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)	S	200	× 1	1	3' 30"	4	FR	200	0:03:30
2)	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
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
P	25	× 8	3	0' 25"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
			1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	× 7	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:10
			1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:05:00
Total								3550	1:26:10

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	150	キックを打つ	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	200	0:03:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
	P	25	×	8	3	0' 30"	6	FR	600	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	1200	0:21:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3350		1:27:30

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	ロングドックパドル	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	1	3' 45"	4	FR	200	0:03:45
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
				1	3	0' 30"				0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
	P	25	×	8	3	0' 30"	6	FR	600	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	1200	0:22:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3250		1:27:05

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	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	4	FR	200	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	5	1	0' 55"	5	FR	250	0:04:35
				1	3	0' 30"				0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	450	0:09:00
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3150	1:26:35	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

10/17 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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)	S	200	×	1	1	4' 20"	4	FR	200	0:04:20
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
4)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	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
	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR	450	0:10:30
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	1000	0:20:50
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								2850	1:26:40	