

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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	300	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:05:00	
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	100	×	2	4	1' 20"	5	FR	パドル	800	0:10:40	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	5	1' 50"	3	FR		1000	0:18:20
2)	S	100	×	2	5	1' 20"	5	FR		1000	0:13:20
			1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									4000	1:27:20	

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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	
S	300	×	1	1	5' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:05:30	
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	100	×	2	5	1' 25"	5	FR	パドル	1000	0:14:10	
			1	4	0' 30"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	4	1' 55"	3	FR		800	0:15:20
2)	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR		800	0:11:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:50	

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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	ロングブックパドル	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
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	100	×	2	5	1' 35"	5	FR	パドル		1000	0:15:50
			1	4	0' 30"						0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ブックパドル5ストローク		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR		900	0:14:15
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:35

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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	キックを打つ	150	0:04:00	
S	300	×	1	1	6' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:06:00	
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	100	×	2	4	1' 40"	5	FR	パドル	800	0:13:20	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3500		1:26:20

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	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	100	×	2	4	1' 45"	5	FR	パドル	800	0:14:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:04:00
1) S	100	×	2	3	2' 05"	3	FR		600	0:12:30
2) S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR		900	0:15:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:15



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/19 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	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	100	×	2	4	1' 55"	5	FR	パドル	800	0:15:20	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR		600	0:11:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3100		1:26:50