

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	H パドル	200	0:02:40
4)	P	25	×	6	1	0' 20"	6	FR	H パドル	150	0:02:00
5)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00
				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	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
4)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	ストロークを大きく	600	0:09:30
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:40	

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 45"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:15
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H パドル	150	0:02:00
4) P	25	×	6	1	0' 20"	6	FR	H パドル	150	0:02:00
5) P	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	500	0:07:55
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2) K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
3) S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
4) KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5) S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	ストロークを大きく	600	0:10:00
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:25:10

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに	150	0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	H パドル	200	0:03:00
4)	P	25	×	6	1	0'25"	6	FR	H パドル	150	0:02:30
5)	P	100	×	4	1	1'40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:40
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:02:30
3)	S	50	×	4	1	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00
4)	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5)	S	100	×	4	1	1'50"	3	FR	ストロークを大きく	400	0:07:20
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total									3300	1:25:30	

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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
S	100	×	3	1	1'55"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:45
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	H パドル	150	0:02:15
4) P	25	×	6	1	0'25"	6	FR	H パドル	150	0:02:30
5) P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2) K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
3) S	50	×	3	1	0'45"	6	FR	H	150	0:02:15
4) KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5) S	100	×	4	1	1'55"	3	FR	ストロークを大きく	400	0:07:40
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:25

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	H パドル	150	0:02:30
4) P	25	×	6	1	0'25"	6	FR	H パドル	150	0:02:30
5) P	100	×	3	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2) K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
3) S	50	×	3	1	0'50"	6	FR	H	150	0:02:30
4) KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5) S	100	×	4	1	2'00"	3	FR	ストロークを大きく	400	0:08:00
				1	4			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:30



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/21 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	ロングトックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	H パドル	150	0:03:00
4)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H パドル	150	0:03:00
5)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:15
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
4)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
5)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	ストロークを大きく	300	0:06:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:35