



【テーマ】  
基礎期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	2-5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	3	FR	800	0:14:00
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	6	FR	100	0:02:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2850	0:56:30	



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6サイド°	150	0:03:30
3)	S	100	×	7	1	1' 50"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	700	0:12:50
				1	2	0' 30"					0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	450	0:06:45	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total									2750	0:57:15	

【テーマ】  
基礎期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド°	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	500	0:09:35
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2550	0:56:45	

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

6

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	500	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル	400	0:06:40	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	100	0:02:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2500	0:56:50	



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド°	100	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	400	0:08:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル	400	0:07:20	
				1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total									2350	0:57:10	



【テーマ】  
基礎期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2/3 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	片脚ストップ°→腰を伸ばす 左右6回ずつ打つ	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド°	100	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	2' 15"	2・5	FR	E/Hby50 H→キックを強く打とう	400	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	丁寧に	600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total									2350	0:57:30	