

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

1/30 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30
2)	P	100	×	1	1	2' 00"	3~6	FR	100	0:02:00
3)	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	750	0:10:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	800	0:12:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	200	×	1	2	3' 30"	2	FR	400	0:07:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3600	1:26:30	



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

1/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30
2)	P	100	×	1	1	2' 00"	3~6	FR	100	0:02:00
3)	P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	800	0:12:00
				1	5	0' 30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	800	0:12:40
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	150	×	1	2	2' 50"	2	FR	300	0:05:40
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3550	1:27:20	

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	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	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	100	×	1	1	2' 00"	3~6	FR	ハドル ビルドアップ	100	0:02:00
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	ハドル レスト30"	600	0:09:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	6サイト タイミング	200	0:05:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
5)	S	150	×	1	2	3' 00"	2	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
										1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	





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

1/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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	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
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR DES	300	0:06:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR	150	0:03:30
2)	P	100	×	1	1	2' 00"	3~6 FR	100	0:02:00
3)	P	50	×	3	4	0' 50"	6 FR	600	0:10:00
				1	5	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4 FR	600	0:11:30
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	3 FR	200	0:05:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	100	0:04:00
5)	S	150	×	1	2	3' 15"	2 FR	300	0:06:30
				1	1	0' 30"	1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:00



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

1/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	300	0:06:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	2' 15"	3~6	FR	100	0:02:15
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	450	0:08:15
				1	4	0' 30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	200	0:06:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
5)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:05:00	
Total								2900	1:27:00	