

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	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	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	P	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドル	800	0:12:00
4)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:45	

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	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	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	パドル	600	0:09:30
4)	P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 50"	2	FR	丁寧に	200	0:03:40
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3450	1:26:50	

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:30
3)	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
4)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3150	1:26:00	

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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	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)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:30
3)	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
4)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:15	

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:30
3)	P	100	×	6	1	1'55"	4	FR	パドル	600	0:11:30
4)	P	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2/4 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	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' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	パドル プルブイ 片手前右/左by25	150	0:04:30
3)	P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	パドル	400	0:08:20
4)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									2850	1:27:00	