

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2/6 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100 0:02:30
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイド	100 0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:30
4)	S	50	×	10	1	0' 55"	2・5	FR	1E1H	500 0:09:10
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル 前後半のストローク数の差を2ストローク以内	750 0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 25"	5	FR		400 0:05:40
2)	S	200	×	1	4	3' 45"	2	FR	丁寧	800 0:15:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3700	1:26:20	

【テーマ】

基礎期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイド	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
4)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・5	FR	1E1H	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 前後半のストローク数の差を2ストローク以内	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 40"	5	FR		400	0:06:40
2)	S	200	×	1	4	4' 00"	2	FR	丁寧に	800	0:16:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:40	

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2/6 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	100 0:02:30
2)	K	50	×	2	1	1'15"	3	FR	6サイド	100 0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:30
4)	S	50	×	8	1	1'00"	2・5	FR	1E1H	400 0:08:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ	0:00:00
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル 前後半のストローク数の差を2ストローク以内	600 0:11:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1'45"	5	FR		400 0:07:00
2)	S	200	×	1	4	4'00"	2	FR	丁寧	800 0:16:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3450	1:27:00	



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2/6 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・5	FR	1E1H	300	0:06:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル 前後半のストローク数の差を2ストローク以内	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
2)	S	200	×	1	3	4' 20"	2	FR	丁寧	600	0:13:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3050	1:26:00	