



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25 × 6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00
P	50 × 3	5	0' 40"	5	FR	パドル	750	0:10:00
		1	0' 30"			セットレスト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 × 3	2	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S 100 × 2	2	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
3)	S 100 × 1	2	1' 50"	3	FR		200	0:03:40
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW								
Total							3050	0:57:40



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR	パドル	750	0:11:15	
			1	4	0' 30"			セットレスト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	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	1	2	1' 35"	5	FR		200	0:03:10
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2850	0:57:25	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	5	FR		200	0:03:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2700	0:57:20	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
			1	4	0' 30"			セットレスト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	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	1	2	1' 45"	5	FR		200	0:03:30
3)	S	100	×	1	2	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2600	0:57:00	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	4	0' 55"	5	FR	パドル	400	0:07:20	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	5	FR		200	0:03:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2500	0:57:10	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/11 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板 ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	1' 05"	5	FR	パドル	400	0:08:40	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2300	0:57:00	