

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

4/23 火曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸				300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル H				200	0:02:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース				1500	0:22:30	
			1	4	0' 15"			セットレスト15"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:00	
D/S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し				300	0:07:00	
DW												0:05:00		
Total											3700	1:25:40		

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸				300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H				150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定ペース				1500	0:23:45	
			1	4	0' 15"			セットレスト15"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:00	
D/S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し				300	0:07:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:26:15		

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

4/23 火曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25	Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30	
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
			1	3	0' 15"			セットレスト15"				0:00:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	300	0:06:30	
D/S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し			300	0:07:00
DW											0:05:00	
Total										3400	1:25:45	

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

4/23 火曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸				300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H 1)→2)→3)レスト30"				100	0:01:30
				1	2	0' 30"								
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース セットレスト15"				1200	0:22:00
				1	3	0' 20"								
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:30
	D/S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し				300	0:07:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:25:30		

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸				300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H 1)→2)→3)レスト30"				100	0:01:40
				1	2	0' 30"								
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定ペース セットレスト15"				1200	0:23:00
				1	3	0' 15"								
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K/S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				250	0:05:50
	D/S	25	×	12	1	0' 35"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し				300	0:07:00
DW											0:05:00			
Total											3250	1:25:45		



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

4/23 火曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル			150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸			300	0:06:30
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル H 1)→2)→3)レスト30"			100	0:02:00
				1	2	0' 30"							0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース セットレスト15"			900	0:18:45
				1	2	0' 15"							0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			200	0:05:00
	D/S	25	×	12	1	0' 40"	9-2	FR	D×1/S×3繰り返し			300	0:08:00
DW										0:05:00			
Total											2900	1:25:15	