

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
3)	P	50	×	16	1	0' 50"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持				800	0:13:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H				900	0:12:00
				1	5	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	1:25:50	

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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→トックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
3)	P	50	×	15	1	0' 50"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持				750	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E				600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 10"	5	FR	H				900	0:13:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												3650	1:27:00	

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	ビルドアップ				200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
3)	P	50	×	15	1	0' 55"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持				750	0:13:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	2' 20"	2	FR	E				500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	2' 20"	5	FR	H				750	0:11:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:27:05		

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
3)	P	50	×	14	1	0' 55"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持				700	0:12:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	2' 30"	2	FR	E				500	0:12:30
2)	S	150	×	1	5	2' 20"	5	FR	H				750	0:11:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												3350	1:27:00	

【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

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→トックパドル					150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ					200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう					150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう					150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持					600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫					150	0:04:00
1)	S	100	×	1	5	2' 40"	2	FR	E					500	0:13:20
2)	S	150	×	1	5	2' 30"	5	FR	H					750	0:12:30
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
DW												0:05:00			
Total												3250	1:26:50		



【テーマ】  
基礎期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/25 木曜日  
【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板にタッチ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 05"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持				600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	3' 00"	2	FR	E				400	0:12:00
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H				600	0:10:00
				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											3000	1:27:30		