

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
4)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	6	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:12:00
				1	6	0' 30"					0:03:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:05:00
4)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	リカバリーの肘上げ	400	0:06:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3900	1:27:00	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
4)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:12:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
				1	4	0' 30"				0:02:00	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:04:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
				1	3	0' 00"				0:00:00	
				1	3	0' 00"				0:00:00	
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:00	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
				1	3	0' 30"				1)~4)レスト30"	0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				1)→2)レスト30"	0:01:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:05:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:00	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
4)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	リカバリーの肘上げ	200	0:03:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:35	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	リカバリーの肘上げ	150	0:02:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:45	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/12 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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	
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:45
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:08:15
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 リカバリーの肘上げ	300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	リカバリーの肘上げ	150	0:03:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:00	