

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	キックとプルのタイミング 1)→2)→3)レスト30"			300	0:05:00
				1	2	0' 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	1	0' 40"	6	FR	パドル H			150	0:02:00
3)	P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	パドルナシ 1)→2)→3)レスト30"			600	0:09:00
				1	2	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			1600	0:24:00
DW											0:05:00		
Total											3900	1:27:00	

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
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	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	P	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	パドルナシ	600	0:09:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:10
DW										0:05:00	
Total									3750	1:27:25	

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミング				300	0:05:30
									1)→2)→3)レスト30"					
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
									パドル H					
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドルナシ				200	0:03:00
									1)→2)→3)レスト30"					
3)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	パドルナシ				600	0:10:30
									1)→2)→3)レスト30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00
DW											0:05:00			
Total											3550	1:27:30		

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キックとプルのタイミング	1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:30	
				1	2	0' 30"							0:01:00
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	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H			100	0:01:30
3)	P	200	×	3	1	3' 45"	4	FR	パドルナシ	1)→2)→3)レスト30"	600	0:11:15	
				1	2	0' 30"							0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
DW											0:05:00		
Total											3450	1:27:45	

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	キックとプルのタイミング 1)→2)→3)レスト30"				300	0:06:00
				1	2	0' 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	1	0' 50"	6	FR	パドル H				150	0:02:30
3)	P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドルナシ 1)→2)→3)レスト30"				400	0:08:00
				1	2	0' 30"								
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				1200	0:23:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:27:00		



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	キックとプルのタイミング 1)→2)→3)レスト30"			250	0:05:25
				1	2	0' 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	1	1' 00"	6	FR	パドル H			150	0:03:00
3)	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	パドルナシ 1)→2)→3)レスト30"			400	0:08:30
				1	2	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1000	0:20:50
DW											0:05:00		
Total											3050	1:27:45	