

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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' 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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸				600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	50	×	3	6	0' 40"	5	FR	パドル				900	0:12:00
				1	5	0' 30"			セットレスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	1' 50"	2	FR	丁寧泳ごう				600	0:11:00
2)	S	100	×	1	6	1' 20"	5	FR	H				600	0:08:00
				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											3800	1:26:00		

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/21 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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' 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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
3)	S	100	×	7	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	700	0:11:40	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう	500	0:09:10
2)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR	H	500	0:07:30
				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									3700	1:25:50	

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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' 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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸				600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	パドル				750	0:12:30
				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	×	1	4	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう				400	0:08:40
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	5	FR	H				400	0:07:20
				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											3250	1:26:00		



【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	3	5	1' 00"	5	FR	パドル	750	0:15:00
				1	4	0' 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	×	1	4	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	5	FR	H	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									2950	1:26:00	