

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/23 木曜日
【泳法注意】
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	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	5	1	0' 50"	3	FR	ストロークのタイミング				250	0:04:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース				1500	0:22:30
				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)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きく泳ごう				300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル H				300	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	丁寧に泳ごう				200	0:03:30
DW											0:05:00			
Total											3850	1:27:10		

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	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	0' 50"	3	FR	ストロークのタイミング				250	0:04:10
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定ペース				1500	0:23:45
				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)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 大きく泳ごう				300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル H				200	0:03:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	丁寧に泳ごう				200	0:03:30
DW											0:05:00			
Total											3750	1:27:25		

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/23 木曜日
【泳法注意】
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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ストロークのタイミング	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きく泳ごう	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:50	

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/23 木曜日
【泳法注意】
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	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ストロークのタイミング				300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース				1200	0:22:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 大きく泳ごう				300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル H				150	0:02:30
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:03:45
DW											0:05:00			
Total											3450	1:27:15		

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	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ストロークのタイミング	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル 大きく泳ごう	200	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
3)	P	200	×	1	1	3' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	1	1	3' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:45
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:30	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/23 木曜日
【泳法注意】
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	12サイド/6サイドby25				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ストロークのタイミング				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース				900	0:18:45
				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)	P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	パドル 大きく泳ごう				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル H				150	0:03:00
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:15
DW											0:05:00			
Total											3000	1:26:45		