

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	6ビート				400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 H				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"				900	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR					600	0:09:30
2)	S	100	×	3	2	1' 25"	5	FR					600	0:08:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3750	1:24:50		

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 H				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				900	0:13:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR					600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR					600	0:09:00
				1	1	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	1:25:30		

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	6ビート				400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	ハドル プルブイ 片手前右/左by25 H				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	ハドル セットレスト30"				600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR					600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR					600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3450	1:25:50		

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30	
				1	2	0' 30"				0:01:00		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 H	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		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR		600	0:11:30	
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR		600	0:10:30	
				1	1	0' 00"				0:00:00		
										1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		
DW										0:05:00		
Total									3350	1:25:30		

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	7	1	1' 00"	4	FR	6ビート				350	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 H				150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"				450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR					600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR					600	0:11:00
				1	1	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	1:25:30		



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/25 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	6ビート				250	0:05:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	パドル プルプイ 片手前右/左by25 H				150	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR					400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR					400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2900	1:25:05		