

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース トローイン	700	0:10:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				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	×	3	4	1' 25"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:17:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3800		1:26:50

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/26 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	一定ペース トローイン	500	0:07:55
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				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	×	3	4	1' 30"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:15	

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
				1	3	0' 30"				0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:50

【テーマ】

基礎期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース トローイン	600	0:11:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	500	0:08:20
				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	×	3	3	1' 45"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:25	

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/26 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース トローイン	600	0:11:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:40
				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	×	3	3	1' 50"	5	FR	セットレスト30"	900	0:16:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	



【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/26 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース トローイン	400	0:08:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:07:20
				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	×	3	3	2' 00"	5	FR	セットレスト30"	900	0:18:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:27:00