

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/28 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	ハドル H セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
1)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
DW										0:05:00	
Total									3750	1:27:00	

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

5/28 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	ハドル H セットレスト30"				450	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:00
1)	S	100	×	1	3	1' 25"	6	FR	H				300	0:04:15
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				700	0:11:05	
DW											0:05:00			
Total											3600	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

5/28 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	ハドル H セットレスト30"				300	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:30
1)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H				300	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				700	0:12:15	
DW											0:05:00			
Total											3450	1:26:15		

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/28 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	ハドル H セットレスト30"				200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:30
1)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	H				300	0:04:45
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				700	0:12:50	
DW											0:05:00			
Total											3350	1:25:35		

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/28 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に				300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	ハドル H セットレスト30"				200	0:03:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:30
1)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	H				300	0:05:00
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30	
DW											0:05:00			
Total											3250	1:25:20		

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)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:30
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"				200	0:03:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:30
1)	S	100	×	1	3	1' 55"	6	FR	H				300	0:05:45
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	2	FR	E				600	0:13:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト*/6サイト*by25				150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ				100	0:03:00	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20	
DW											0:05:00			
Total											3000	1:26:15		