

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	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	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR 6ビート	300	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	5	0' 40"	5	FR ハドル	1000	0:13:20
				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	150	×	1	5	2' 00"	5	FR H	750	0:10:00
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR E	500	0:10:00
				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	1:26:20

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	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	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR 6ビート	300	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	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	150	×	1	5	2' 10"	5	FR H	750	0:10:50
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR E	500	0:10:00
				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									3600	1:26:20

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング パドル プルブイ キャッチの位置	100	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	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイド 向きを変えた後呼吸	150 0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150 0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR 6ビート	300 0:05:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"	0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150 0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900 0:15:00
				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	150	×	1	4	2' 20"	5	FR H	600 0:09:20
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR E	400 0:08:40
				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								3350	1:26:00

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	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	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR 6ビート	400	0:07:20
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	5	3	0' 50"	5	FR ハドル	750	0:12:30
				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	150	×	1	4	2' 30"	5	FR H	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR E	400	0:08:40
				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									3300	1:26:00

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	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	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	1' 00"	4	FR 6ビート	400	0:08:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0' 55"	5	FR ハドル	600	0:11:00
				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	150	×	1	4	2' 40"	5	FR H	600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR E	400	0:09:20
				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									3150	1:26:30



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/6 日曜日
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
4)	S	50	×	7	1	1' 05"	4	FR	6ビート	350	0:07:35
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				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
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E	300	0:07:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:05	