

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置			100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW											0:05:00		
Total											3600	1:26:40	



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング*	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
										0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:40	

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	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	12サイト/6サイトby25	向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	1/3呼吸		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:00

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング*	パドル プルプイ キャッチの位置			100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H			100	0:01:40
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR				600	0:11:00
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW											0:05:00		
Total											3200	1:26:10	

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	×	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	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	4' 10"	3	FR	1/3呼吸			600	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H			100	0:01:40
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR	E			200	0:04:10
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR				600	0:11:30
4)	S	100	×	1	1	2' 05"	2	FR	E			100	0:02:05
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
DW											0:05:00		
Total											3100	1:26:15	



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

10/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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' 00"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸	150	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
4)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E	100	0:02:15
				1	3	0' 30"				0:01:30	
										0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:15	