

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/22 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	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"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	リカバリー肘上げ意識				600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	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	4	0' 40"	5	FR	パドル				800	0:10:40
				1	3				セットレスト30"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	150	×	1	6	2' 05"	5	FR	H				900	0:12:30
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	3	FR	E				600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3900	1:26:40		

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/22 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	リカバリー肘上げ意識				600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	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				セットレスト30"					0:00:00
	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' 15"	5	FR	H				750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	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											3750	1:26:45		

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/22 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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 ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカバリー肘上げ意識	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	×	6	3	0' 50"	5	FR	ハドル	900	0:15:00
				1	2				セットレスト30"		0:00:00
	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' 00"	3	FR	E	400	0:08:00
				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								3500			1:26:30

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/22 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	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"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	リカバリー肘上げ意識				600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	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	4	0' 50"	5	FR	パドル				800	0:13:20
				1	3				セットレスト30"					0:00:00
	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' 10"	3	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											3400	1:26:40		

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"	4	FR	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3) S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	500	0:10:00
			1	2	0' 30"				0:01:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
P	50	×	4	4	0' 55"	5	FR	800	0:14:40
			1	3					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) S	150	×	1	4	2' 45"	5	FR	600	0:11:00
2) S	100	×	1	4	2' 15"	3	FR	400	0:09:00
			1	3	0' 00"				0:00:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW									0:05:00
Total								3300	1:27:10



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

10/22 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU											
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"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカバリー肘上げ意識	400	0:08:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	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	×	3	5	1' 00"	5	FR	パドル	750	0:15:00
				1	4				セットレスト30"	0:00:00	
	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	3' 20"	3	FR	E	300	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW											
Total									2900	1:27:10	