

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 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	×	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	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR ローリングを意識して	300	0:04:45
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR パドル H	800	0:10:40
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR H	200	0:02:40
3) S	100	×	7	2	1' 30"	4	FR	1400	0:21:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:27:35

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/24 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	ローリングを意識して	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00
				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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR		1200	0:19:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total								3500	1:26:00		

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

10/24 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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 スカールング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	25	×	6	1	0' 50"	4 BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 50"	3 FR	ローリングを意識して	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2 FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	3	4	0' 45"	6 FR	パドル H	600	0:09:00
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	50	×	2	2	0' 45"	6 FR	H	200	0:03:00
3) S	100	×	6	2	1' 45"	4 FR		1200	0:21:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:27:30

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

10/24 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR ローリングを意識して	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR パドル H	500	0:07:30
			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) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR H	200	0:03:20
3) S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	1200	0:22:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3250	1:27:50

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/24 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	25	×	6	1	0' 50"	4 BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 55"	3 FR	ローリングを意識して	300	0:05:45
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	4	1	0' 45"	2 FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
P	50	×	2	4	0' 50"	6 FR	パドル H	400	0:06:40
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2) S	50	×	2	2	0' 50"	6 FR	H	200	0:03:20
3) S	100	×	6	2	1' 55"	4 FR		1200	0:23:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:27:45



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

10/24 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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 プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	ローリングを意識して	300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
	P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル H	500	0:09:10
				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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR		800	0:16:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total								2850	1:27:20		