



【 テーマ 】

基礎期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

2/6 木曜日

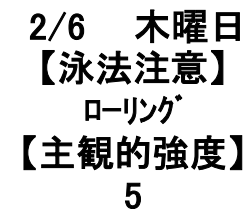
【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

5

[illegible]



B														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP											0:10:00			
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30		
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00		
2)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト	300	0:06:30		
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	リカバリー肘上げ意識				300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	サークルに合わせてスピードを変化			400	0:06:00	
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR				150	0:02:45	
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR				400	0:06:20	
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR				150	0:02:30	
5)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR				400	0:06:40	
6)	S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR				150	0:02:15	
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00	
1)	P	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	ハドル	一定ペース	500	0:08:20		
2)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	ハドルナシ	200	0:04:00		
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00			
	Total										3850	1:26:50		



【 テーマ 】

基礎期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

2/6 木曜日

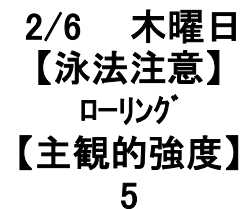
【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

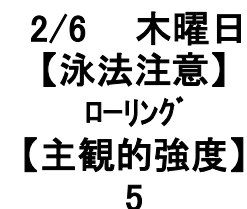
5

C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
S		100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リカバリー肘上げ意識			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	サークルに合わせてスピードを変化			300	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR				150	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR				150	0:02:45
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR				300	0:05:30
6)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR				150	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル	一定ペース		500	0:09:10
2)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3550	1:26:40



【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

D													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
S		100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
2)	K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	リカバリー肘上げ意識			300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	サークルに合わせてスピードを変化			300	0:05:15
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR				150	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR				300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR				150	0:02:45
5)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR				300	0:05:45
6)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR				150	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)～6)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	ハドル	一定ペース		400	0:07:20
2)	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	ハドルナシ		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													
0:05:00													
	Total											3450	1:25:50

[illegible]

[illegible]