

A													
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	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	ハドル			600	0:10:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	ハドル H			150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばしている側を真直ぐに			150	0:04:00
1)	S	100	×	2	4	1' 35"	3	FR				800	0:12:40
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H			400	0:05:20
3)	S	100	×	1	4	1' 45"	2	FR	E			400	0:07:00
4)	D	25	×	2	4	1' 00"	9	FR	全力で！			200	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total										3650	1:26:00	



【 テーマ 】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/8 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主觀的強度】

6

[illegible]

[illegible]

D											
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	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン	ドロイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	前に伸ばしている側を真直ぐに	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR		900	0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で！	150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:00

E												
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	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル		400	0:08:00
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル	H	100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	ドロイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	前に伸ばしている側を真直ぐに		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR			900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で！		150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ	4)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:40

F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	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	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル			400	0:08:40
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル H			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 前に伸ばしている側を真直ぐに			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR				600	0:13:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H			150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E			300	0:07:00
4)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で！			150	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:25:40