



【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/16 日曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

6

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	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	キャッチの位置	100	0:03:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・4	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	300	0:05:30	
3)	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	
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	3・5	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	300	0:05:00	
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00	
2)	P	50	×	4	2	0' 40"	6	FR	パドル		400	0:05:20	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR			150	0:02:00	
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR			300	0:06:00	
3)	S	150	×	4	1	2' 15"	4	FR			600	0:09:00	
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR			200	0:04:00	
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00		
	Total											3700	1:26:20

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
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	キャッチの位置		100	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・4	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化		300	0:05:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル	片手スローク 右/左by25		150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3・5	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化		300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル			300	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR				150	0:02:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR				300	0:06:00
3)	S	150	×	4	1	2' 25"	4	FR				600	0:09:40
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR				200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3600	1:26:10



【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/16 日曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

6

[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
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	キャッチの位置		100	0:03:00
2)	S	50	×	7	1	1' 00"	2・4	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化		350	0:07:00
3)	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
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3・5	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化		300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	3	FR	パドル			600	0:12:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
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				100	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR				300	0:06:00
3)	S	150	×	3	1	2' 40"	4	FR				450	0:08:00
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR				200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	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	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	キャッチの位置	100	0:03:00	
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・4	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	300	0:06:30	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手スローク	右/左by25	150	0:04:00	
4)	S	50	×	5	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	250	0:05:00	
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30	
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	3	FR	パドル		600	0:12:00	
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル		200	0:03:20	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
	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				100	0:01:40
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	2	FR				300	0:06:15
3)	S	150	×	3	1	2' 50"	4	FR				450	0:08:30
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR				200	0:04:10
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00		
	Total											3250	1:26:25

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	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	キャッチの位置	100	0:03:00	
2)	S	50	×	4	1	1' 10"	2・4	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	200	0:04:40	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル	片手スローク 右/左by25	150	0:04:00	
4)	S	50	×	4	1	1' 05"	3・5	FR	E/Hby25	キャッチの力の入れ方に変化	200	0:04:20	
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30	
1)	P	50	×	6	2	1' 05"	3	FR	パドル		600	0:13:00	
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル		200	0:03:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR				100	0:02:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR				200	0:04:30
3)	S	150	×	3	1	3' 10"	4	FR				450	0:09:30
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR				200	0:04:30
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00		
	Total											3000	1:26:10