



【テーマ】

基礎期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

5/11 日曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

5

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	25	×	4	4	0' 20"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:05:20
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを打つ	150	0:03:30
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	帆掛け船 右・左 H	100	0:03:00
4)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	H	400	0:06:00
5)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	800	0:13:20
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:28:10

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを打つ	150	0:03:30
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	帆掛け船 右・左 H	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H	300	0:05:00
5)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:28:00



【テーマ】

基礎期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

5/11 日曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP											
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR		0:10:00	
Drill		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	300	0:06:00
										150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	25	×	6	3	0' 25"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを打つ	150	0:03:30
3)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	帆掛け船 右・左 H	100	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	H	200	0:03:20
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	右手キャッチ右脚キックのタイミングを合わせよう	600	0:11:30
				1	4	0' 00"			1)～5)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									3250	1:27:20	



【 テーマ 】

基礎期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

5/11 日曜日

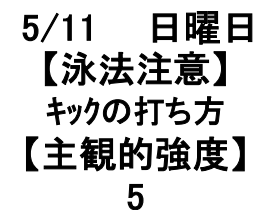
【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

5

[illegible]



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	25	×	6	1	0' 50"	2	カーリング	様々な位置で キックを打つ		150	0:05:00	