

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/22 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

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		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)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR				400	0:06:00
3)	S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR				600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 パドル・プルプイ			150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に			200	0:03:40
3)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			450	0:06:00
				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)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H			150	0:02:00
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR				400	0:06:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR				600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											3850	1:26:40

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/22 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

6

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)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR				400	0:06:20	
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR				600	0:09:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"							0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 パドル・プルプイ			150	0:04:30	
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に			200	0:03:40	
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			300	0:04:00	
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)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)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H			150	0:02:00	
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR				400	0:06:20	
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR				600	0:10:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"							0:01:00
DW												0:05:00		
	Total											3700	1:25:50	

【テーマ】

基礎期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/22 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

6

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)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15	
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR				600	0:10:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"							0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 パドル・プルプイ			150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に			150	0:03:00	
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"			300	0:04:30	
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)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)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H			150	0:02:15	
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15	
3)	S	200	×	3	1	3' 45"	3	FR				600	0:11:15	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"							0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											3450	1:26:30	

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	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)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30	
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR			600	0:11:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル	by25	パドル・フルフイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル	丁寧に		200	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル	セットレスト30"		200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)	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)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30	
3)	S	200	×	3	1	3' 55"	3	FR			600	0:11:45	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)	レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3350	1:26:45	

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	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)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 パドル・フルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	200	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	200	0:03:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR		400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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	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)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR			300	0:06:15	
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR			400	0:08:20	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	ドックパドル/ロングドックパドル	by25	パドル・フルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	パドル	丁寧に		150	0:03:15
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル	セットレスト30"	200	0:03:40	
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)	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)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H		100	0:01:50	
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20	
3)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR			400	0:08:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00		
	Total										3000	1:26:10	