

【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/31 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	トックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	300	0:05:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	3	2' 05"	3	FR	大きく	300	0:06:15
2) S	50	×	1	3	0' 35"	6	FR	H	150	0:01:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2850	0:57:30

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-UP										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	トックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR	大きく	200	0:04:20
2) S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H	100	0:01:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2700	0:56:40

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

1/31 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	バックパド キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR 大きく	200	0:04:30
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR H	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2600	0:57:00

【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

1/31 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	25	×	6	1	0'45"	2	トックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	250	0:05:00
			1	2	0'30"					0:01:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
P	50	×	10	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	2'20"	3	FR	大きく	200	0:04:40
2) S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2550	0:57:20



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

1/31 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

E										
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	25	×	6	1	0'45"	2	トックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	300	0:06:30
			1	2	0'30"					0:01:00
S	100	×	4	1	2'05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
P	50	×	10	1	1'05"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	2'25"	3	FR	大きく	200	0:04:50
2) S	50	×	1	2	0'55"	6	FR	H	100	0:01:50
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2400	0:57:20



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

1/31 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	トックパドル	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 入水した腕を伸ばしながら呼吸	200	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	一定ペース	300	0:07:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 45"	3	FR	大きく	200	0:05:30
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2100	0:57:00	