

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/29 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E		600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H		900	0:12:00
				1	5	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	0' 40"	5	FR		パドル H セットレスト30"	600	0:08:00
				1	3	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:30
DW										0:05:00		
Total									3750	1:26:30		

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/29 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E		600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR	H		900	0:13:30
				1	5	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR		パドル H セットレスト30"	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR		1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
DW										0:05:00		
Total									3650	1:27:00		

【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/29 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E		500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2' 30"	5	FR	H		750	0:12:30
				1	4	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR		パドル H セットレスト30"	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR		1/3呼吸 丁寧	200	0:04:00
DW										0:05:00		
Total									3400	1:26:20		

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/29 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E		500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2' 40"	5	FR	H		750	0:13:20
				1	4	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR		パドル H セットレスト30"	450	0:07:30
				1	3	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:30
	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR		1/3呼吸 丁寧に	250	0:05:00
DW										0:05:00		
Total									3300	1:26:10		

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR	E		500	0:11:15
2)	S	150	×	1	5	2' 45"	5	FR	H		750	0:13:45
				1	4	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 55"	5	FR		パドル H セットレスト30"	400	0:07:20
				1	2	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR		1/3呼吸 丁寧に	250	0:05:00
DW										0:05:00		
Total									3250	1:26:20		



【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

1/29 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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	ドックパドル	キックを打つ	150	0:05:00		
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:15
3)	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
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR		フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:15
				1	3	0' 00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E		400	0:10:00
2)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H		600	0:12:00
				1	3	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR		パドル H セットレスト30"	400	0:08:00
				1	2	0' 30"				1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR		1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:20
DW										0:05:00		
Total									2950	1:26:20		