



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
S	200	×	1	1	3' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:06:00	
S	100	×	6	1	1' 25"	3	FR アップキックを意識して	600	0:08:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	8	2	0' 45"	FR パドル	1)→2)レストナシ	800	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	300	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	6	2' 05"	FR	1)→2)レストナシ	900	0:12:30
2)	S	100	×	1	6	1' 25"	FR	2)→1)レストナシ 4セット	600	0:08:30
DW										0:05:00
Total								4350		1:27:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:30		
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:06:00		
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR アップキックを意識して	600	0:09:30		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR パドル	1)→2)レストナシ	600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	5	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	300	0:04:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:00		
1)	S	150	×	1	5	2' 15"	3	FR	1)→2)レストナシ	750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	3	FR	2)→1)レストナシ 4セット	500	0:07:55
DW											0:05:00
Total								3900			1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:06:00		
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR アップキックを意識して	600	0:10:30		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR パドル	1)→2)レストナシ	600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	5	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	200	0:03:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:30		
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR	1)→2)レストナシ	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	2)→1)レストナシ 4セット	400	0:07:00
DW											0:05:00
Total								3550			1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:06:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR アップキックを意識して	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	4	2	0' 55"	FR パドル	1)→2)レストナシ	400	0:07:20
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	200	0:03:20
				1	1	0' 30"				0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	FR	1)→2)レストナシ	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	FR	2)→1)レストナシ 4セット	400	0:07:40
DW								0:05:00		
Total								3350	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:06:00	
S	100	×	6	1	2' 05"	3	FR アップキックを意識して	600	0:12:30	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	FR パドル	1)→2)レストナシ	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	200	0:03:40
				1	1	0' 30"				0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	FR	1)→2)レストナシ	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	FR	2)→1)レストナシ 3セット	300	0:06:15
DW								0:05:00		
Total								3100	1:27:25	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
3

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	4	1	1' 45"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25	200	0:07:00	
S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR アップキックを意識して	400	0:09:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1' 10"	FR パドル	1)→2)レストナシ	400	0:09:20
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	FR パドル H	2)→1)レスト30" 2セット	200	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	100	0:03:00	
1)	S	150	×	1	3	3' 10"	FR	1)→2)レストナシ	450	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	FR	2)→1)レストナシ 3セット	300	0:06:30
DW										0:05:00
Total								2800	1:26:20	