



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	300	0:10:00		
	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30		
1)	K	50 × 2	1	1' 15"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30		
2)	K	25 × 2	1	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて トローインして	50	0:02:00		
3)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00		
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00		
	S	200 × 6	1	2' 50"	3	FR 腰の位置を高く保つ	1200	0:17:00		
	P	25 × 10	1	0' 30"	2	FR パドル ストローク数をかぞえ丁寧に	250	0:05:00		
	P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR パドル	900	0:12:00		
			1	2	0' 30"	セットレスト30"		0:01:00		
	S	200 × 6	1	2' 50"	3	FR 腰の位置を高く保つ	1200	0:17:00		
DW									0:05:00	
Total								4400	1:26:00	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	300		0:06:00
	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300		0:05:00
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:03:00
2)	K	25	× 2	1	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて トローインして	50		0:02:00
3)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100		0:03:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ			0:01:00
	S	200	× 5	1	3' 15"	3	FR 腰の位置を高く保つ	1000		0:16:15
	P	25	× 10	1	0' 30"	2	FR パドル ストローク数をかぞえ丁寧に	250		0:05:00
	P	50	× 3	6	0' 40"	5	FR パドル	900		0:12:00
				1	5	0' 30"	セットレスト30"			0:02:30
	S	200	× 5	1	3' 15"	3	FR 腰の位置を高く保つ	1000		0:16:15
DW										0:05:00
Total								4000		1:27:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	300	0:07:00
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
1)	K 50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
2)	K 25 × 2	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて ドローインして	50	0:02:00
3)	K 50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	200 × 4	1	3' 30"	3	FR	腰の位置を高く保つ	800	0:14:00
P	25 × 12	1	0' 30"	2	FR	パドル スローク数をかぞえ丁寧に	300	0:06:00
P	50 × 3	6	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
		1 5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30
S	200 × 4	1	3' 30"	3	FR	腰の位置を高く保つ	800	0:14:00
DW								0:05:00
Total							3650	1:26:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	300	0:07:00		
	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00		
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
2)	K	25 × 2	1	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて ドローインして	50	0:02:00		
3)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
	S	200 × 4	1	3' 45"	3	FR 腰の位置を高く保つ	800	0:15:00		
	P	25 × 10	1	0' 30"	2	FR ハドル ストローク数をかぞえ丁寧に	250	0:05:00		
	P	50 × 3	5	0' 50"	5	FR ハドル	750	0:12:30		
			1	4	0' 30"			0:02:00		
	S	200 × 4	1	3' 45"	3	FR 腰の位置を高く保つ	800	0:15:00		
DW										0:05:00
	Total						3450	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	300	0:08:00	
	S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板へットダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
2)	K	25 × 2	1	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて ドローインして	50	0:02:00	
3)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
	S	200 × 3	1	4' 15"	3	FR 腰の位置を高く保つ	600	0:12:45	
	P	25 × 12	1	0' 35"	2	FR パドル ストローク数をかぞえ丁寧に	300	0:07:00	
	P	50 × 3	5	0' 55"	5	FR パドル	750	0:13:45	
			1	4	0' 30"	セットレスト30"		0:02:00	
	S	200 × 3	1	4' 15"	3	FR 腰の位置を高く保つ	600	0:12:45	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:45	

2015/11/8 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
3

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる



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	300	0:09:00
S	50 × 6	1	1'15"	3	FR		300	0:07:30
1)	K 50 × 2	1	1'45"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:30
2)	K 25 × 2	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて トローインして	50	0:02:00
3)	K 50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板 片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	200 × 2	1	4'45"	3	FR	腰の位置を高く保つ	400	0:09:30
P	25 × 12	1	0'40"	2	FR	パドル ストローク数をかぞえ丁寧に	300	0:08:00
P	50 × 3	4	1'00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
		1 3	0'30"			セットレスト30"		0:01:30
S	200 × 3	1	4'45"	3	FR	腰の位置を高く保つ	600	0:14:15
DW								0:05:00
Total							2750	1:26:45