



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/12 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	300	0:04:00
			1	0' 30"	2			0:01:00
Drill		25 × 6	1	0' 30"	2	FR 片手クロール 右・左交互	150	0:03:00
1)	S	100 × 6	1	1' 35"	2	FR	600	0:09:30
2)	S	100 × 6	1	1' 30"	3	FR	600	0:09:00
3)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	600	0:08:30
Drill		25 × 6	1	0' 45"	2	ドックハドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P		50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:11:00
S		25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
D		25 × 6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	150	0:06:00
S		50 × 4	1	0' 55"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:40
DW								0:05:00
Total							4050	1:27:10



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/12 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
4

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	1)→2)→3)レスト30"	300	0:04:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手クロール 右・左交互	150	0:03:30
1)	S	100	×	5	1	1' 40"	2	FR		500	0:08:20
2)	S	100	×	5	1	1' 35"	3	FR		500	0:07:55
3)	S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	500	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:40
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:25



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/12 木曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
Drill	25	×	6	1		0' 40"	2	FR	片手クロール 右・左交互	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 50"	2	FR		400	0:07:20
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	400	0:06:40
Drill	25	×	6	1		0' 45"	2		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	12	1		1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	4	1		0' 30"	1		E	100	0:02:00
D	25	×	6	1		1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
S	50	×	4	1		1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/12 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40
3)	S	50 × 4	1	0' 50"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:03:20
			1	0' 30"	2			0:01:00
Drill		25 × 6	1	0' 40"	2	FR 片手クロール 右・左交互	150	0:04:00
1)	S	100 × 4	1	2' 00"	2	FR	400	0:08:00
2)	S	100 × 4	1	1' 55"	3	FR	400	0:07:40
3)	S	100 × 4	1	1' 50"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	400	0:07:20
Drill		25 × 6	1	0' 45"	2	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P		50 × 12	1	1' 05"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:13:00
S		25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
D		25 × 6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	150	0:06:00
S		50 × 4	1	1' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3250	1:25:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/12 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
4

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 4	1	1'05"	2	FR	200	0:04:20		
2)	S	50 × 4	1	1'00"	3	FR	200	0:04:00		
3)	S	50 × 4	1	0'55"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:03:40		
			1	0'30"				0:01:00		
Drill		25 × 6	1	0'40"	2	FR 片手クロール 右・左交互	150	0:04:00		
1)	S	100 × 4	1	2'10"	2	FR	400	0:08:40		
2)	S	100 × 4	1	2'05"	3	FR	400	0:08:20		
3)	S	100 × 4	1	2'00"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	400	0:08:00		
Drill		25 × 6	1	0'45"	2	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P		50 × 10	1	1'10"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:11:40		
S		25 × 4	1	0'45"	1	E	100	0:03:00		
D		25 × 6	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ	150	0:06:00		
S		50 × 4	1	1'05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
4

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	4	1	1'15"	2	FR	200	0:05:00
2)	S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	200	0:04:40
3)	S	50	×	4	1	1'05"	4	FR	200	0:04:20
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	150	0:04:30
								片手クロール 右・左交互		
1)	S	100	×	3	1	2'20"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	2'15"	3	FR	300	0:06:45
3)	S	100	×	3	1	2'10"	4	FR	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2		150	0:05:00
								ドックパドル キャッチの肘上げ		
	P	50	×	10	1	1'20"	2・6	FR	500	0:13:20
	S	25	×	4	1	0'45"	1	E	100	0:03:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	150	0:06:00
								奇数→顔上げ		
	S	50	×	4	1	1'15"	2	FR	200	0:05:00
								丁寧に泳ごう		
DW										0:05:00
	Total								2750	1:27:05