



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/22 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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繰返し	300	0:10:00 0:06:00
1)	S	50 × 4	1	0' 50"	2	FR	200	0:03:20
2)	S	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	200	0:03:00
3)	S	50 × 4	1	0' 40"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	200	0:02:40
Drill		25 × 6	1	0' 30"	2	FR プルプイ グーでキャッチ、フィニッシュはハーで	150	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:00
1)	P	50 × 4	2	0' 50"	3	FR	400	0:06:40
2)	P	50 × 4	2	0' 45"	4	FR	400	0:06:00
3)	P	50 × 4	2	0' 40"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	400	0:05:20
		1	1	0' 30"				0:00:30
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
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	100 × 12	1	1' 25"	3	FR 一定のペース維持	1200	0:17:00
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR ①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00
DW								0:05:00
Total							4000	1:25:00

B											
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繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
1)	S	50	× 4	1	0' 55"	2	FR	200	0:03:40		
2)	S	50	× 4	1	0' 50"	3	FR	200	0:03:20		
3)	S	50	× 4	1	0' 45"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	200	0:03:00		
Drill		25	× 6	1	0' 30"	2	FR プルプイ ゲーでキャッチ、フィニッシュはパーで	150	0:03:00		
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:00		
1)	P	50	× 4	2	0' 50"	3	FR	400	0:06:40		
2)	P	50	× 4	2	0' 45"	4	FR	400	0:06:00		
3)	P	50	× 4	2	0' 40"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	400	0:05:20		
				1	0' 30"				0:00:30		
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		
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
	S	100	× 10	1	1' 35"	3	FR 一定のペース維持	1000	0:15:50		
	D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR ①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00		
DW									0:05:00		
Total								3800	1:24:50		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/22 日曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
1)	S 50 × 4	1	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
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)レストナシ	200	0:03:20
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	プルプイ ゲーでキャッチ、フィニッシュはパーで	150	0:03:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:30
1)	P 50 × 3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	P 50 × 3	2	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
3)	P 50 × 3	2	0' 45"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:04:30
		1	0' 30"					0:00:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
S	100 × 8	1	1' 45"	3	FR	一定のペース維持	800	0:14:00
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00
DW								0:05:00
Total							3350	1:24:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/22 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
3

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00
1)	S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	200	0:04:00
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)レストナシ	200	0:03:20
Drill		25 × 6	1	0' 35"	2	FR フルブイ グーでキャッチ、フィニッシュはパーで	150	0:03:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:30
1)	P	50 × 3	2	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:05:00
			1	0' 30"				0:00:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	100 × 7	1	1' 55"	3	FR 一定のペース維持	700	0:13:25
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR ①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00
DW								0:05:00
Total							3250	1:25:25



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2015/11/22 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
3

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00			
1)	S	50 × 3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15			
2)	S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	150	0:03:00			
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR 1)→2)→3)レストナシ	150	0:02:45			
Drill		25 × 6	1	0' 40"	2	FR プルプイ グーでキャッチ、フィニッシュはパーで	150	0:04:00			
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:04:00			
1)	P	50 × 3	2	1' 05"	3	FR	300	0:06:30			
2)	P	50 × 3	2	1' 00"	4	FR	300	0:06:00			
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:05:30			
			1	0' 30"				0:00:30			
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			
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30			
	S	100 × 6	1	2' 05"	3	FR 一定のペース維持	600	0:12:30			
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR ①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00			
DW									0:05:00		
Total								2950	1:24:30		

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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繰返し	300	0:09:00
1)	S 50 × 2	1	1' 15"	2	FR		100	0:02:30
2)	S 50 × 2	1	1' 10"	3	FR		100	0:02:20
3)	S 50 × 2	1	1' 05"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	100	0:02:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	プルプイ ゲーでキャッチ、フィニッシュはハーで	150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:04:30
1)	P 50 × 3	2	1' 15"	3	FR		300	0:07:30
2)	P 50 × 3	2	1' 10"	4	FR		300	0:07:00
3)	P 50 × 3	2	1' 05"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	300	0:06:30
		1	0' 30"					0:00:30
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
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:05:00
S	100 × 4	1	2' 15"	3	FR	一定のペース維持	400	0:09:00
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	①片手前右のみ顔上げ ②片手前左のみ顔上げ ③前面壁を見て横呼吸	150	0:06:00
DW								0:05:00
Total							2600	1:25:00