



【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			
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 ケーでキャッチ、フィニッシュはハーで	150	0:03:00			
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR 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 × 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		



【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

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
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 グーでキャッチ、フィニッシュはパーで	150	0:03:00	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR 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	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	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	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		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	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 ゲーでキャッチ、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	



【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

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 グーでキャッチ、フィニッシュはハーフで	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'45"	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		0:04:30
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	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 リカハリーをゆっくり 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