



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/16 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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・3・4	FR	DES	200	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
S	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸6ビート	400	0:06:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリの肘上げ 指先水面	100	0:02:30	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リハビリからエントリーを丁寧に	300	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ バトル	150	0:03:00	
P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	バトル H	300	0:06:00	
P	300 × 1	1	5' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:00	
1)	S	100 × 1	6	1' 40"	2	FR		600	0:10:00
2)	S	100 × 1	6	1' 30"	3	FR		600	0:09:00
3)	S	100 × 1	6	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			
DW								0:05:00	
Total							4050	1:25:00	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/16 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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・3・4	FR	DES	200	0:03:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
S	50 × 8	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート	400	0:06:40
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リカハリーからエントリーを丁寧に	300	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
P	300 × 1	1	5' 30"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
1)	S 100 × 1	5	1' 45"	2	FR		500	0:08:45
2)	S 100 × 1	5	1' 35"	3	FR		500	0:07:55
3)	S 100 × 1	5	1' 25"	5	FR		500	0:07:05
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		
DW								0:05:00
Total							3800	1:24:55

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・3・4	FR	DES	200	0:04:00
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
S	50 × 8	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸6ビート	400	0:07:20
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーからエントリーを丁寧に	300	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
P	300 × 1	1	6' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
1)	S 100 × 1	4	1' 55"	2	FR		400	0:07:40
2)	S 100 × 1	4	1' 45"	3	FR		400	0:07:00
3)	S 100 × 1	4	1' 35"	5	FR		400	0:06:20
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		
DW								0:05:00
Total							3500	1:25:20

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

## 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・3・4	FR DES	200	0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	S	50 × 8	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸6ビート	400	0:08:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill		50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR リカバリーからエントリーを丁寧に	300	0:05:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR パドル H	300	0:06:00
	P	200 × 1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:00
1)	S	100 × 1	4	2' 00"	2	FR	400	0:08:00
2)	S	100 × 1	4	1' 50"	3	FR	400	0:07:20
3)	S	100 × 1	4	1' 40"	5	FR	400	0:06:40
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		
DW								0:05:00
	Total						3400	1:25:00



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/16 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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			
	S	200 × 1	1	4' 30"	2・3・4	FR DES	200	0:04:30			
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00			
	S	50 × 8	1	1' 05"	3	FR 1/3呼吸6ビート	400	0:08:40			
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00			
Drill	S	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカハリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30			
	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR リカハリーからエントリーを丁寧に	300	0:06:00			
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00			
	P	50 × 6	1	1' 10"	6	FR パドル H	300	0:07:00			
	P	200 × 1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:00			
1)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	300	0:06:30			
2)	S	100 × 1	3	2' 00"	3	FR	300	0:06:00			
3)	S	100 × 1	3	1' 50"	5	FR	300	0:05:30			
1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット											
DW										0:05:00	
Total								3100	1:25:40		



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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・3・4	FR	DES	200	0:05:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:30
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸6ビート	200	0:05:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーの肘上げ 指先水面	150	0:05:00
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	リカハリーからエントリーを丁寧に	200	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30
P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	ハドル H	300	0:07:30
P	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	1/3呼吸	100	0:02:30
1)	S 100 × 1	3	2' 20"	2	FR		300	0:07:00
2)	S 100 × 1	3	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		
DW								0:05:00
Total							2700	1:25:00