



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA					150	0:03:00
K	25 × 4	1	1' 00"	2	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互			100	0:04:00
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' 20"	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	0:04:00
S	200 × 6	1	2' 50"	3	FR	一定のペース				1200	0:17:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルブイ	パドル			100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ	パドル	背面	H	100	0:04:00
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル	H	フィニッシュを強く		900	0:12:00
		1	2			セットレスト45"					0:01:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
S	100 × 7	1	1' 25"	3	FR	一定のペース				700	0:09:55
DW											0:05:00
Total										3950	1:25:25



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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											0:10:00
	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
	S	25 × 6	1	0'30"	2	BA				150	0:03:00
	K	25 × 4	1	1'00"	2	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:04:00
	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	1'20"	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	0:04:00
	S	200 × 6	1	3'15"	3	FR	一定のペース			1200	0:19:30
	Drill	25 × 4	1	0'45"	2	トックパドル	プルブイ	パドル		100	0:03:00
	Drill	25 × 4	1	1'00"	2	スカーリング	プルブイ	パドル	背面 H	100	0:04:00
	P	50 × 3	4	0'40"	6	FR	パドル H	フィニッシュを強く		600	0:08:00
			1	0'45"			セットレスト45"				0:02:15
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
	S	100 × 7	1	1'35"	3	FR	一定のペース			700	0:11:05
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:50



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA				150	0:03:30
K	25	×	4	1	1' 00"	2	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:04:00
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	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定のペース			800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルプイ	パドル		100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	プルプイ	パドル	背面 H	100	0:04:00
P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H	フィニッシュを強く		600	0:09:00
			1	2	0' 45"			セットレスト45"				0:01:30
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E			100	0:02:00
S	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	一定のペース			800	0:14:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:25:00



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA				150	0:03:30
K	25 × 4	1	1' 00"	2	BA・FR交互	BA・FR交互			100	0:04:00
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	200 × 4	1	3' 45"	3	FR	一定のペース			800	0:15:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	バックパドル	バックパドル			100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	カーリンパドル	カーリンパドル	背面	H	100	0:04:00
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	バックパドル	H	フィニッシュを強く	450	0:07:30
		1	0' 45"			セットレスト45"				0:01:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
S	100 × 8	1	1' 55"	3	FR	一定のペース			800	0:15:20
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:50



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA				150	0:04:00
K	25 × 4	1	1' 00"	2	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:04:00
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	200 × 3	1	4' 10"	3	FR	一定のペース			600	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	ドックパドル	プルブイ	パドル		150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ	パドル	背面 H	100	0:04:00
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル	H	フィニッシュを強く	450	0:08:15
		1	0' 45"			セットレスト45"				0:01:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
S	100 × 6	1	2' 05"	3	FR	一定のペース			600	0:12:30
DW										0:05:00
Total									2850	1:25:15



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2016/1/31 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	50 × 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	25 × 6	1	0' 45"	2	BA				150	0:04:30
K	25 × 4	1	1' 00"	2	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		100	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:05:00
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	200 × 3	1	4' 30"	3	FR	一定のペース			600	0:13:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	ドックパドル	プルブイ	パドル		150	0:05:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	プルブイ	パドル	背面 H	100	0:04:00
P	50 × 3	3	1' 00"	6	FR	パドル	H	フィニッシュを強く	450	0:09:00
		1	0' 45"							0:01:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
S	100 × 4	1	2' 15"	3	FR	一定のペース			400	0:09:00
DW										0:05:00
Total									2650	1:26:00