



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/2/16 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	ローリング	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	ロングトックパドル プルプイ キャッチ	150	0:04:00
1)	P	50 × 3	4	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 3	4	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	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
1)	S	400 × 1	2	5' 20"	3	FR	一定のペース	800	0:10:40
2)	S	50 × 6	2	0' 45"	3	FR		600	0:09:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
DW									0:05:00
Total								4350	1:27:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/2/16 火曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	ローリング		150	0:03:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	ロングトックパドル プルプイ キャッチ		150	0:04:00
1)	P	50	× 3	4	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	× 3	4	0' 45"	4	FR	パドル		600	0:09:00
3)	P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	パドル		600	0:08:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	3セット	0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう		150	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
1)	S	300	× 1	2	4' 50"	3	FR	一定のペース		600	0:09:40
2)	S	50	× 6	2	0' 50"	3	FR			600	0:10:00
								1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	2セット	
DW											0:05:00
Total										4150	1:27:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/2/16 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	ローリング			150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ロングトックパドル	プルプイ	キャッチ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル			450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0'50"	4	FR	パドル			450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0'45"	5	FR	パドル			450	0:06:45
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	3セット		0:02:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう			150	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
1)	S	300	×	1	2	5'00"	3	FR	一定のペース			600	0:10:00
2)	S	50	×	6	2	0'55"	3	FR				600	0:11:00
									1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	2セット		
DW													0:05:00
	Total											3700	1:26:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/2/16 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	ローリング	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	ロングドックパドル プルプイ キャッチ	100	0:03:00		
1)	P 50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル	450	0:09:00		
2)	P 50 × 3	3	0' 55"	4	FR	パドル	450	0:08:15		
3)	P 50 × 3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30		
		1	2' 1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	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		
1)	S 300 × 1	2	5' 30"	3	FR	一定のペース	600	0:11:00		
2)	S 50 × 4	2	1' 00"	3	FR		400	0:08:00		
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット				
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:15		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/2/16 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	ローリング	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	ロングトックパドル フルブイ キャッチ	100	0:03:00
1)	P	50 × 3	2	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50 × 3	2	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	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
1)	S	300 × 1	2	6' 00"	3	FR	一定のペース	600	0:12:00
2)	S	50 × 6	2	1' 05"	3	FR		600	0:13:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
DW									0:05:00
Total								3200	1:27:00



2016/2/16 火曜日

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
3

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリング			150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	ロングトックパドル	プルブイ	キャッチ	100	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	パドル		300	0:07:30
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	4	FR	パドル		300	0:07:00
3)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル		300	0:06:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	3セット	0:02:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう			100	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
1)	S	300	×	1	2	6' 40"	3	FR	一定のペース		600	0:13:20
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR			300	0:07:00
									1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	2セット	
DW												
											0:05:00	
Total											2850	1:26:50