



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日  
【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 25"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600	0:08:30	
Drill		1	3' 00"	5		立体30" スカーリング		0:03:00	
Drill		1	3' 00"	5		立体30" フッシュ		0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル H セットレスト30"	900	0:12:00	
		1	2' 0' 30"					0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 150 × 2	3	2' 05"	3	FR		900	0:12:30	
2)	S 100 × 2	3	1' 30"	3	FR		600	0:09:00	
3)	S 50 × 2	3	0' 45"	3	FR		300	0:04:30	
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW								0:05:00	
Total							4200	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日  
【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	S	100 × 6	1	1' 35"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600	0:09:30	
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング		0:03:00	レスト30"
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ		0:03:00	レスト30"
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
1)	S	150 × 1	3	2' 20"	3	FR		450	0:07:00	
2)	S	100 × 3	3	1' 35"	3	FR		900	0:14:15	
3)	S	50 × 3	3	0' 50"	3	FR		450	0:07:30	
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW										0:05:00
Total								3900	1:27:15	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日  
【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

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	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	3	FR 2ビート/6ビートby50	600		0:10:30
Drill			1	3	1'00"	5	立体30" スカーリング レスト30"			0:03:00
Drill			1	3	1'00"	5	立体30" プッシュ レスト30"			0:03:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR ハドル H セットレスト30"	600		0:09:00
			1	2	0'30"					0:01:00
S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100		0:02:00
1)	S	150	×	1	3	2'40"	3	FR	450	0:08:00
2)	S	100	×	2	3	1'45"	3	FR	600	0:10:30
3)	S	50	×	3	3	0'50"	3	FR	450	0:07:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW										0:05:00
Total								3600		1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日  
【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

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	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
	S	100 × 6	1	1' 55"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600		0:11:30
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング			レスト30"
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ			レスト30"
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	450		0:07:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100		0:02:00
1)	S	150 × 1	3	2' 50"	3	FR		450		0:08:30
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	3	FR		600		0:11:30
3)	S	50 × 2	3	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日  
【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									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:06:30
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
S	100 × 6	1	2' 05"	3	FR	2ビート/6ビートby50	600		0:12:30
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング			0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ			0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600		0:11:00
		1	3	0' 30"					0:01:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
1)	S 150 × 1	2	3' 10"	3	FR		300		0:06:20
2)	S 100 × 2	2	2' 05"	3	FR		400		0:08:20
3)	S 50 × 2	2	1' 00"	3	FR		200		0:04:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW									0:05:00
Total							3000		1:27:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/1 火曜日

【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

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	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:05:00
S	100	× 4	1	2' 15"	3	FR	2ビート/6ビートby50			400	0:09:00
Drill			1	3	1' 00"	5	立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill			1	3	1' 00"	5	立体30"	プッシュ	レスト30"		0:03:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	セットレスト30"		450	0:09:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E				100	0:03:00
1)	S	150	× 1	2	3' 20"	3	FR			300	0:06:40
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	3	FR			400	0:09:00
3)	S	50	× 2	2	1' 10"	3	FR			200	0:04:40
							1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	3セット		
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:20