



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0'45"	3	FR	300	0:04:30	
3)	S	50 × 6	1	0'40"	4	FR	300	0:04:00	
			1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
Drill		25 × 6	1	0'45"	3	トックパドル フルプイ	150	0:04:30	
	P	100 × 8	1	1'20"	4	FR パドル	800	0:10:40	
Drill		25 × 6	1	0'45"	3	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill		50 × 3	1	1'20"	3	FR 片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	100 × 3	2	1'20"	5	FR	600	0:08:00	
2)	S	100 × 3	2	1'30"	4	FR	600	0:09:00	
3)	S	100 × 3	2	1'40"	3	FR	600	0:10:00	
			1	0'30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット		0:02:30	
DW									0:05:00
Total							4100	1:27:10	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR	300		0:04:30
				1	0' 30"					0:00:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	1)→2)→3)レスト30" ドックパドル プルプイ		150		0:04:30
P	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	パドル	600		0:09:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ		150		0:04:30
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう	150		0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1' 30"	5	FR	600		0:09:00
2)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	600		0:09:30
3)	S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR	600		0:10:00
				1	0' 30"					0:00:30
							1)→2)→3)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3900		1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4 FR	300	0:05:00	
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
Drill		25	×	6	1	0'45"	3 トックハドル フルプイ	150	0:04:30	
	P	100	×	6	1	1'40"	4 FR ハドル	600	0:10:00	
Drill		25	×	6	1	0'45"	3 ロングトックハドル キックを打つ	150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill		50	×	3	1	1'30"	3 FR 片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'40"	5 FR	600	0:10:00	
2)	S	100	×	5	1	1'45"	4 FR	500	0:08:45	
3)	S	100	×	4	1	1'50"	3 FR	400	0:07:20	
				1	1	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3600	1:26:35	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR		150		0:02:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
P		100 × 6	1	1' 50"	4	FR	パドル	600		0:11:00
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150		0:04:30
K		50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill		50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう	150		0:04:30
1)	S	100 × 6	1	1' 50"	5	FR		600		0:11:00
2)	S	100 × 5	1	1' 55"	4	FR		500		0:09:35
3)	S	100 × 4	1	2' 00"	3	FR		400		0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:35



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50	× 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45
				1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ	150	0:04:30
	P	100	× 5	1	2' 00"	4	FR	500	0:10:00
							パドル		
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	150	0:04:30
							キックを打つ		
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
							片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		
Drill		50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
							片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう		
1)	S	100	× 5	1	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
2)	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25
3)	S	100	× 3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
				1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/13 日曜日

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR	150	0:03:15
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00
	P	100	×	5	1	2' 10"	4	FR パドル	500	0:10:50
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手前右/左by25 キックとプルのタイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	5	FR	400	0:08:20
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	400	0:08:40
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	300	0:06:45
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:50