



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0'30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00 0:06:00
	S	200 × 1	1	3'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル フルブイ			150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	75 × 1	6	1'20"	3	FR	パドル			450	0:08:00
2)	P	25 × 1	6	0'15"	6	FR	パドル H			150	0:01:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット E			100	0:02:00
	S	100 × 20	1	1'30"	4	FR	E/Hby50			2000	0:30:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	KD	25 × 1	4	1'00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内			100	0:04:00
2)	D	25 × 1	4	1'00"	9	FR	顔上げ			100	0:04:00
	S	100 × 2	1	1'45"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット ゆっくり大きく			200	0:03:30
DW											0:05:00
Total										4000	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30		
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30		
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
1)	P	75	× 1	6	1' 20"	3	FR パドル	450	0:08:00		
2)	P	25	× 1	6	0' 20"	6	FR パドル H	150	0:02:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ E 6セット	100	0:02:00		
	S	100	× 18	1	1' 35"	4	FR E/Hby50	1800	0:28:30		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
1)	KD	25	× 1	4	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク以内	100	0:04:00		
2)	D	25	× 1	4	1' 00"	9	FR 顔上げ	100	0:04:00		
	S	100	× 2	1	1' 45"	2	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット ゆっくり大きく	200	0:03:30		
DW									0:05:00		
Total								3800	1:26:00		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	75	×	1	6	1' 25"	3	FR パドル	450	0:08:30
2)	P	25	×	1	6	0' 25"	6	FR パドル H	150	0:02:30
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ E 6セット	100	0:02:00
	S	100	×	15	1	1' 45"	4	FR E/Hby50	1500	0:26:15
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
1)	KD	25	×	1	4	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク以内	100	0:04:00
2)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR 顔上げ	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット ゆっくり大きく	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	75 × 1	6	1' 30"	3	FR パドル	450	0:09:00		
2)	P	25 × 1	6	0' 25"	6	FR パドル H	150	0:02:30		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ E 6セット	100	0:02:00		
	S	100 × 14	1	1' 55"	4	FR E/Hby50	1400	0:26:50		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
1)	KD	25 × 1	4	1' 00"	9	FR キャッチアップ°10ストローク以内	100	0:04:00		
2)	D	25 × 1	4	1' 00"	9	FR 顔上げ	100	0:04:00		
	S	100 × 2	1	2' 00"	2	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ ゆっくり大きく 4セット	200	0:04:00		
DW										0:05:00
	Total						3350	1:26:50		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ	100	0:03:00	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	75 × 1	6	1' 40"	3	FR パドル	450	0:10:00	
2)	P	25 × 1	6	0' 25"	6	FR パドル H	150	0:02:30	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ E	100	0:03:00	6セット
	S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR E/Hby50	1200	0:25:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	KD	25 × 1	3	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク以内	75	0:03:00	
2)	D	25 × 1	3	1' 00"	9	FR 顔上げ	75	0:03:00	
	S	100 × 1	1	2' 30"	2	FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ ゆっくり大きく	100	0:02:30	4セット
DW								0:05:00	
	Total						3000	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/24 木曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00		
	Drill	25 × 4	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	100	0:03:20		
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30		
1)	P	75 × 1	6	1' 45"	3	FR パドル	450	0:10:30		
2)	P	25 × 1	6	0' 30"	6	FR パドル H	150	0:03:00		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット E	100	0:03:00		
	S	100 × 10	1	2' 15"	4	FR E/Hby50	1000	0:22:30		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00		
1)	KD	25 × 1	3	1' 00"	9	FR キャッチアップ°10ストローク以内	75	0:03:00		
2)	D	25 × 1	3	1' 00"	9	FR 顔上げ	75	0:03:00		
	S	100 × 1	1	2' 30"	2	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット FR ゆっくり大きく	100	0:02:30		
DW										0:05:00
	Total						2800	1:27:20		