



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:00	
1)	S	50 × 3	3	0' 50"	3	FR	450	0:07:30	
2)	K	50 × 2	3	1' 05"	3	FR 12サイトスカーリングキック	300	0:06:30	キャッチポイントでスカーリング
3)	P	50 × 6	3	0' 40"	4	FR パドル	900	0:12:00	
4)	S	100 × 3	3	1' 20"	4	FR	900	0:12:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30" 3セット E	100	0:02:00	
	P	50 × 10	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:10:00	
	P	400 × 1	1	6' 30"	4	FR 1/3呼吸	400	0:06:30	
	S	25 × 12	1	0' 30"	2・4・6	FR ①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ 繰返し	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							4350	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
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	300	0:10:00	0:06:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	S	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	450	0:07:30	
2)	K	50	× 2	3	1' 10"	3	FR 12サイトスカーリングキック	300	0:07:00	キャッチポイントでスカーリング
3)	P	50	× 4	3	0' 45"	4	FR ハドル	600	0:09:00	
4)	S	100	× 3	3	1' 30"	4	FR	900	0:13:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00	4)→1)レスト30" 3セット
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	P	50	× 8	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	400	0:08:00	
	P	400	× 1	1	6' 30"	4	FR 1/3呼吸	400	0:06:30	
	S	25	× 12	1	0' 35"	2・4・6	FR ①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ	300	0:07:00	繰返し
DW										0:05:00
Total								3950	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
4

C											
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"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	450	0:08:15	
2)	K	50	×	2	3	1' 15"	3	FR 12サイト・スカーリングキック	300	0:07:30	
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR ハドル	450	0:07:30	
4)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	900	0:15:00	
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストナシ E	100	0:01:00	
	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	300	0:06:00	
	P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR 1/3呼吸	400	0:07:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR ①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ 繰返し	300	0:07:00	
DW									0:05:00		
Total									3700	1:27:15	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
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"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	S	50 × 3	3	1' 00"	3	FR	450	0:09:00		
2)	K	50 × 2	3	1' 20"	3	FR	300	0:08:00		
3)	P	50 × 3	3	0' 55"	4	FR	450	0:08:15		
4)	S	100 × 2	3	1' 50"	4	FR	600	0:11:00		
	S		1	0' 30"				0:01:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30" 3セット E	100	0:02:00		
	P	50 × 6	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	300	0:06:00		
	P	400 × 1	1	7' 30"	4	FR 1/3呼吸	400	0:07:30		
	S	25 × 12	1	0' 35"	2・4・6	FR ①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ 繰返し	300	0:07:00		
DW										0:05:00
	Total						3400	1:25:45		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
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"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
1)	S 50 × 4	2	1' 05"	3	FR		400		0:08:40
2)	K 50 × 2	2	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	200	キャッチポイントでスカーリング	0:06:00
3)	P 50 × 4	2	1' 00"	4	FR	ハドル	400		0:08:00
4)	S 100 × 3	2	2' 00"	4	FR		600		0:12:00
		1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		4)→1)レスト30"	2セット
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100		0:03:00
P	50 × 8	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H	400		0:09:20
P	200 × 1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	200		0:04:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ 繰返し	300		0:08:00
DW									0:05:00
Total							3100		1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/3/29 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】  
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"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
1)	S	50	× 3	2	1' 20"	3	FR		300	0:08:00
2)	K	50	× 2	2	1' 30"	4	FR	12サイドスカーリングキック	200	0:06:00
3)	P	50	× 3	2	1' 10"	4	FR	パドル	300	0:07:00
4)	S	100	× 3	2	2' 10"	4	FR		600	0:13:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E 4)→1)レスト30" 2セット	100	0:03:00
	P	50	× 6	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:07:30
	P	200	× 1	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 ②前面壁を見て横呼吸 ③顔上げ 繰返し	300	0:09:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:27:00