



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	100 × 2	1	2'30"	5	FR	板ヘットダウン	200	0:05:00
	K	50 × 3	1	1'10"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:03:30
Drill		25 × 4	1	1'00"	6		スカーリング プルプイ 顔上げ H	100	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	1'15"	5	BR	パドル プルプイ 上下動なし	300	0:07:30
2)	P	50 × 1	6	0'40"	6	FR	パドル プルプイ	300	0:04:00
			1 2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:01:00
	S	50 × 3	1	1'30"	1	FR	スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:04:30
	S	150 × 12	1	2'05"	4	FR	一定のペース	1800	0:25:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:24:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	100	× 2	1	2' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	6		スカーリング プルプイ 顔上げ H	100	0:04:00
1)	P	50	× 1	6	1' 20"	5	BR	パドル プルプイ 上下動なし	300	0:08:00
2)	P	50	× 1	6	0' 40"	6	FR	パドル プルプイ	300	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:01:00
	S	50	× 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:04:30
	S	150	× 10	1	2' 25"	4	FR	一定のペース	1500	0:24:10
DW										0:05:00
	Total								3600	1:25:40



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	100	×	2	1	2'30"	5	FR	板ハットダウン	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	6		スカーリング プルプイ 顔上げ H	100	0:04:00
1)	P	50	×	1	6	1'30"	5	BR	パドル プルプイ 上下動なし	300	0:09:00
2)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR	パドル プルプイ	300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:01:00
	S	50	×	3	1	1'30"	1	FR	スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:04:30
	S	150	×	8	1	2'35"	4	FR	一定のペース	1200	0:20:40
DW										0:05:00	
Total										3300	1:25:40



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	100 × 2	1	2' 45"	5	FR	板ヘッドダウン	200		0:05:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150		0:04:30
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	6		スカーリング プルプイ 顔上げ H	100		0:04:00
1)	P	50 × 1	6	1' 30"	5	BR	パドル プルプイ 上下動なし	300		0:09:00
2)	P	50 × 1	6	0' 50"	6	FR	パドル プルプイ	300		0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:01:00
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう	150		0:04:30
	S	150 × 8	1	2' 50"	4	FR	一定のペース	1200		0:22:40
DW										0:05:00
Total								3150		1:26:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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	1)→2)→3)レスト30"	150	0:02:45
			2	0' 30"					
	K	100 × 2	1	3' 00"	5	FR	板ハットダウン	200	0:06:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	6		スカーリング プルプイ 顔上げ H	100	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	1' 30"	5	BR	パドル プルプイ 上下動なし	300	0:09:00
2)	P	50 × 1	6	0' 55"	6	FR	パドル プルプイ 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	300	0:05:30
			1	0' 30"					
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう	150	0:04:30
	S	150 × 7	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	1050	0:22:10
DW									0:05:00
	Total							2950	1:26:25



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/10 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	2	0' 30"				0:01:00
	K	100	× 1	1	3' 00"	5	FR	100		0:03:00
							1)→2)→3)レスト30"			
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100		0:03:00
							板ヘッドダウン			
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	6		100		0:04:00
							12サイドスカーリングキック			
							スカーリング プルブイ 顔上げ H			
1)	P	50	× 1	6	1' 40"	5	BR	300		0:10:00
2)	P	50	× 1	6	1' 00"	6	FR	300		0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
							パドル プルブイ 上下動なし			
							パドル プルブイ			
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			
	S	50	× 3	1	1' 30"	1	FR	150		0:04:30
							スローストローク ゆっくり丁寧に泳ごう			
	S	150	× 6	1	3' 30"	4	FR	900		0:21:00
							一定のペース			
DW										0:05:00
Total								2700		1:26:15