



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日  
【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									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"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	プルプイ 4ドックパドル4ストローク	150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:03:00	
P	100 × 1	8	1'30"	3	FR	パドル	800	0:12:00	
P	25 × 1	8	0'15"	6	FR	パドル H	200	0:02:00	
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 8セット		0:03:00	
S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00	
1)	K	50 × 2	2	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
2)	Drill	50 × 2	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:05:20
		1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30
1)	S	50 × 3	2	0'45"	4	FR		300	0:04:30
2)	S	100 × 3	2	1'25"	4	FR		600	0:08:30
3)	S	150 × 3	2	2'10"	4	FR		900	0:13:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		
DW									0:05:00
Total							4100	1:26:40	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日  
【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									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	3'30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:03:30
	P	25	× 6	1	0'30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:03:00
	P	100	× 1	8	1'40"	3	FR パドル	800	0:13:20
	P	25	× 1	8	0'20"	6	FR パドル H	200	0:02:40
					1	6	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 8セット		0:03:00
	S	25	× 4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1'20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
2)	Drill	50	× 2	2	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:05:20
					1	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30
1)	S	50	× 2	2	0'50"	4	FR	200	0:03:20
2)	S	100	× 3	2	1'35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	150	× 2	2	2'30"	4	FR	600	0:10:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		
DW									0:05:00
Total								3700	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日  
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:03:30
	P	100	×	1	8	1' 40"	3	FR パドル	800	0:13:20
	P	25	×	1	8	0' 20"	6	FR パドル H	200	0:02:40
				1	6	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 8セット		0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30
1)	S	50	×	2	2	0' 55"	4	FR	200	0:03:40
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	150	×	2	2	2' 40"	4	FR	600	0:10:40
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日  
【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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:04:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:03:30		
	P	100 × 1	6	1' 50"	3	FR パドル	600	0:11:00		
	P	25 × 1	6	0' 20"	6	FR パドル H	150	0:02:00		
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	6セット	0:03:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00		
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:06:00		
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30		
1)	S	50 × 2	2	1' 00"	4	FR	200	0:04:00		
2)	S	100 × 2	2	1' 55"	4	FR	400	0:07:40		
3)	S	150 × 2	2	2' 50"	4	FR	600	0:11:20		
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット				
DW										0:05:00
	Total						3250	1:27:00		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日  
【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	50 × 3	1	1' 30"	2	FR プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:04:00	
	P	100 × 1	6	2' 00"	3	FR パドル	600	0:12:00	
	P	25 × 1	6	0' 25"	6	FR パドル H	150	0:02:30	
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 6セット		0:03:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカパリーをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:06:00	
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30	
1)	S	50 × 1	2	1' 05"	4	FR	100	0:02:10	
2)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20	
3)	S	150 × 1	2	3' 10"	4	FR	300	0:06:20	
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット			
DW								0:05:00	
Total							2850	1:25:50	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/12 火曜日

【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	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	プルブイ 4ドックパドル4ストローク	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ繰返し	150	0:04:30	
P	100	×	1	6	2' 10"	3	FR	パドル	600	0:13:00	
P	25	×	1	6	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00	
								1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	6セット	0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリをゆっくり ストローク中はスカーリング	200	0:06:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	4	FR		100	0:02:30
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	150	×	1	2	3' 20"	4	FR		300	0:06:40
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット			
DW										0:05:00	
Total									2650	1:26:40	