



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/23 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	Drill	25 × 6	1	0'30"	2	FLY	片手前右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1'40"	2・4・6	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0'30"	2		ロングトックパドル	キックをしっかり打とう		150	0:03:00
1)	S	100 × 4	4	1'30"	4	FR	姿勢に注意			1600	0:24:00
2)	S	100 × 1	4	1'15"	6	FR				400	0:05:00
			1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット				0:00:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
	P	50 × 16	1	0'45"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に		800	0:12:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	4	FR	片手クロール	右/左by25	キックを強く	150	0:03:30
	D	25 × 8	1	0'45"	9	FR	奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ			200	0:06:00
DW											0:05:00
Total										4150	1:24:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/23 土曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・4・6	FR DES	300	0:05:00		
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	ロングドックパドル キックをしっかり打とう	150	0:03:00		
1)	S	100	× 4	4	1' 35"	4	FR 姿勢に注意	1600	0:25:20		
2)	S	100	× 1	4	1' 25"	6	FR	400	0:05:40		
				1	3	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	P	50	× 12	1	0' 50"	4	FR パドル スローク数を一定に	600	0:10:00		
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	4	FR 片手クロール 右/左by25 キックを強く	150	0:03:30		
	D	25	× 8	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ	200	0:06:40		
DW									0:05:00		
Total								3950	1:25:10		

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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・4・6	FR DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングドックパドル キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	4	3	1' 45"	4	FR 姿勢に注意	1200	0:21:00
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	300	0:04:45
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット E	100	0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1		100	0:02:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	4	FR 片手クロール 右/左by25 キックを強く	200	0:05:00
	D	25	×	8	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ	200	0:06:40
DW										0:05:00
	Total								3500	1:24:55



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/23 土曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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		
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・4・6	FR DES	300	0:06:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	ロングトックパドル キックをしっかり打とう	150	0:03:30		
1)	S	100 × 3	3	1' 55"	4	FR 姿勢に注意	900	0:17:15		
2)	S	100 × 1	3	1' 45"	6	FR	300	0:05:15		
			1	2						
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット E	100	0:02:00		
	P	50 × 14	1	1' 00"	4	FR パドル ストローク数を一定に	700	0:14:00		
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	4	FR 片手クロー 右/左by25 キックを強く	200	0:05:00		
	D	25 × 8	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ	200	0:06:40		
DW										0:05:00
	Total						3300	1:25:10		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/23 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・4・6	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル キックをしっかり打とう	150	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	2' 05"	4	FR	姿勢に注意	900	0:18:45
2)	S	100 × 1	3	1' 55"	6	FR		300	0:05:45
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
	P	50 × 10	1	1' 05"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:50
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	片手クロール 右/左by25 キックを強く	150	0:04:00
	D	25 × 6	1	0' 50"	9	FR	奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ	150	0:05:00
DW									0:05:00
	Total							3000	1:24:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/4/23 土曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・4・6	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックをしっかり打とう	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	3	2' 15"	4	FR 姿勢に注意	600	0:13:30
2)	S	100	× 1	3	2' 00"	6	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00
	P	50	× 10	1	1' 15"	4	FR パドル ストローク数を一定に	500	0:12:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 片手クロール 右/左by25 キックを強く	150	0:04:00
	D	25	× 6	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート～15m顔上げ 偶数→12.5m～顔上げ	150	0:05:00
DW									0:05:00
	Total							2700	1:24:00