



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:00
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→板片手クロール	右/左by25				300	0:07:00
S	100 × 5	1	1' 30"	4	FR	偶数→キャッチアップ	奇数と同じ位置に入水		入水位置を正確に		500	0:07:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ	左ダウン/左アップ		右ダウンby25		150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左	by25		リカバリーのとき耳を触る		150	0:03:30
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	リカバリー動作を大きく					600	0:08:30
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング	背面腰の位置		奇数→頭の方 偶数→足の方		150	0:06:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	プルプイ パドル DPS3本ずつ					150	0:03:30
P	50 × 12	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H					600	0:11:00
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	リカバリー動作を大きく					600	0:08:30
DW											0:05:00	
Total											3800	1:26:00



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	6	1	1'10"	2	FR 奇数→板片手クロール 右/左by25 偶数→キャッチアップ 奇数と同じ位置に入水	300	0:07:00	
S	100	×	4	1	1'35"	4	FR 入水位置を正確に	400	0:06:20	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーのとき耳を触る	150	0:03:30	
S	100	×	5	1	1'35"	4	FR リカバリー動作を大きく	500	0:07:55	
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング 背面腰の位置 奇数→頭の方 偶数→足の方 プルプイ	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0'55"	3・6	FR ハドル 1E1H	600	0:11:00	
S	100	×	6	1	1'35"	4	FR リカバリー動作を大きく	600	0:09:30	
DW										0:05:00
Total								3600	1:25:15	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日  
【泳法注意】  
リカハリー  
【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	0:07:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→板片手クロール 右/左by25 偶数→キャッチアップ 奇数と同じ位置に入水	300	0:07:00	
S	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	入水位置を正確に	400	0:07:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーのとき耳を触る	150	0:03:30	
S	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	リカハリー動作を大きく	400	0:07:00	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 奇数→頭の方 偶数→足の方 プルプイ	150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	リカハリー動作を大きく	400	0:07:00	
DW									0:05:00
Total							3300	1:25:00	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日  
【泳法注意】  
リカハリー  
【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繰り返し	300	0:07:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→板片手クロール 右/左by25 偶数→キャッチアップ 奇数と同じ位置に入水	300	0:07:00	
S	100 × 3	1	1' 55"	4	FR	入水位置を正確に	300	0:05:45	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーのとき耳を触る	150	0:03:30	
S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	リカハリー動作を大きく	400	0:07:40	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 奇数→頭の方 偶数→足の方 プルプイ	150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	リカハリー動作を大きく	400	0:07:40	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:25:35	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	奇数→板片手クロール 右/左by25 偶数→キャッチアップ 奇数と同じ位置に入水	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	入水位置を正確に	300	0:06:15	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーのとき耳を触る	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	リカバリー動作を大きく	300	0:06:15	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 奇数→頭の方 偶数→足の方 プルプイ	150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 05"	3・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	リカバリー動作を大きく	300	0:06:15	
DW									0:05:00
Total							2900	1:25:35	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2016/9/13 火曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	奇数→板片手クロール 右/左by25 偶数→キャッチアップ 奇数と同じ位置に入水 入水位置を正確に				200	0:06:00	
S	100 × 3	1	2' 15"	4	FR	入水位置を正確に				300	0:06:45	
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーのとき耳を触る				150	0:04:30	
S	100 × 3	1	2' 15"	4	FR	リカバリー動作を大きく				300	0:06:45	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面腰の位置 奇数→頭の方 偶数→足の方 プルプイ				150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:04:30	
P	50 × 8	1	1' 15"	3・6	FR	ハドル 1E1H				400	0:10:00	
S	100 × 3	1	2' 15"	4	FR	リカバリー動作を大きく				300	0:06:45	
DW											0:05:00	
Total											2650	1:25:45