



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00	
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1800	0:25:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
1)	P 50 × 2	3	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30	
3)	P 50 × 2	3	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00	
		1	2 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 4	1	1' 30"	4	FR	丁寧に	400	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							4250	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45	
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	丁寧に	400	0:06:40	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:26:25	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00	
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 丁寧に	400	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30	
K	25 × 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		ドックパドル プルブイ	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00	
1)	P 50 × 2	3	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30	
3)	P 50 × 2	3	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 3	1	1' 55"	4	FR	丁寧に	300	0:05:45	
DW									0:05:00
Total							3450	1:26:45	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
S	25 × 6	1	0'40"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:04:00	
K	25 × 4	1	0'55"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:40	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30	
S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50	
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25 × 4	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00	
1)	P 50 × 2	3	1'05"	3	FR	パドル	300	0:06:30	
2)	P 50 × 2	3	1'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00	
3)	P 50 × 2	3	1'00"	5	FR	パドル	300	0:06:00	
		1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S 100 × 2	1	2'05"	4	FR	丁寧に	200	0:04:10	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:26:10	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/11/6 日曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300		0:07:30
S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを意識して	150		0:04:30
K	25	× 4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100		0:04:00
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	100		0:03:00
S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	800		0:18:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
Drill	25	× 4	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	100		0:03:20
Drill	50	× 2	1	1' 40"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100		0:03:20
1)	P	50	× 2	3	1' 15"	3	FR	パドル	300	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	1' 10"	4	FR	パドル	300	0:07:00
3)	P	50	× 2	3	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
			1	2	0' 00"					0:00:00
S	100	× 2	1	2' 05"	4	FR	丁寧な	200		0:04:10
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:50