



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日
【泳法注意】
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
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイド	200	0:04:40	
S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定のペース HR→130~150	2000	0:28:20	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 16	1	0' 45"	4	FR	パドル 前後半のストローク数の差が無いように	800	0:12:00	
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日
【泳法注意】
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
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:06:00
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト		200	0:04:40
S	100 × 18	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	HR→130~150	1800	0:28:30
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で一度止める	150	0:03:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50 × 15	1	0' 50"	4	FR	パドル	前後半のストローク数の差が無いように	750	0:12:30
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に		100	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3950	1:26:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日
【泳法注意】
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	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
	S・K・S・D	25	× 8	1	0' 35"	2・4・9	FR K→6サイド	200	0:04:40	
	S	100	× 16	1	1' 45"	4	FR 一定のペース HR→130~150	1600	0:28:00	
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:03:30	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50	× 12	1	0' 55"	4	FR パドル 前後半のストローク数の差が無いように	600	0:11:00	
	S	100	× 1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
	Total							3600		1:26:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日
【泳法注意】
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									
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイド	200	0:04:40	
S	100 × 14	1	1' 55"	4	FR	一定のペース HR→130~150	1400	0:26:50	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リハビリストップ 入水手前で一度止める	150	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	0' 55"	4	FR	バトル 前後半のストローク数の差が無いように	600	0:11:00	
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00
Total							3400	1:25:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日
【泳法注意】
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									
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00	0:08:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト°	200	0:05:20	
S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定のペース HR→130~150	1200	0:25:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で一度止める	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル 前後半のストローク数の差が無いように	500	0:10:00	
S	100 × 1	1	2' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:50	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/15 木曜日

【泳法注意】
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										
S	25 × 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00		0:09:00
S	200 × 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30		
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイド	200	0:06:00		
S	100 × 10	1	2' 15"	4	FR	一定のペース HR→130~150	1000	0:22:30		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30		
P	50 × 8	1	1' 10"	4	FR	パドル 前後半のストローク数の差が無いように	400	0:09:20		
S	100 × 1	1	2' 30"	3	FR	丁寧に	100	0:02:30		
DW										0:05:00
Total							2750	1:25:50		