



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 4	1	1' 40"	3	FR	E/Hby50	400	0:06:40	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュ〜リカバリーの初めに呼吸	150	0:03:30	
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	800	0:11:20	
1)	K 50 × 2	3	1' 20"	3	FR	片手板片手横右/左by25	300	0:08:00	
2)	P 50 × 10	3	0' 40"	5	FR	バトル H	1500	0:20:00	
3)	S 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	丁寧に	450	0:07:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:25:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

										B				
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time			
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100	×	4	1	1'45"	3	FR	E/Hby50				400	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュ～リカバリーの初めに呼吸				150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意				800	0:12:40	
1)	K	50	×	2	3	1'20"	3	FR	片手板片手横右/左by25				300	0:08:00
2)	P	50	×	8	3	0'45"	5	FR	バトル H				1200	0:18:00
3)	S	50	×	3	3	0'55"	3	FR	丁寧に				450	0:08:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3900	1:25:55		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	E/Hby50	600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュ～リカバリーの初めに呼吸	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	600	0:10:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横右/左by25	300	0:09:00
2)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	ハトル H	900	0:15:00
3)	S	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	丁寧に	450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:27:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100 × 4	1	2'00"	3	FR	E/Hby50	400	0:08:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュ〜リカバリーの初めに呼吸	150	0:03:30	
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	600	0:11:30	
1)	K	50 × 2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横右/左by25	300	0:09:00
2)	P	50 × 6	3	0'55"	5	FR	パドル H	900	0:16:30
3)	S	50 × 3	3	1'00"	3	FR	丁寧に	450	0:09:00
		1 2	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total							3400	1:27:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2'10"	3	FR	E/Hby50	300	0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュ〜リカバリーの初めに呼吸	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	2'05"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	600	0:12:30	
1)	K 50 × 2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横右/左by25	300	0:09:00	
2)	P 50 × 5	3	1'00"	5	FR	ハトル H	750	0:15:00	
3)	S 50 × 3	3	1'05"	3	FR	丁寧に	450	0:09:45	
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:27:45	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/12/27 火曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	E/Hby50	300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュ〜リカハリーの初めに呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	400	0:09:00	
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横右/左by25	300	0:09:00
2)	P	50	×	4	3	1' 05"	5	FR	ハトル H	600	0:13:00
3)	S	50	×	3	3	1' 15"	3	FR	丁寧に	450	0:11:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:15	