



本年もよろしくお祈りします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

2017/1/7 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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300		0:06:00
1)	S 50 × 3	1	0' 50"	2	FR		150		0:02:30
2)	S 50 × 3	1	0' 45"	3	FR		150		0:02:15
3)	S 50 × 3	1	0' 40"	5	FR		150		0:02:00
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	150		0:03:30
S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	1200		0:17:00
P	25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR	パドル 1E1H ストローク数を数えよう	300		0:06:00
P	50 × 12	1	0' 45"	4	FR	パドル	600		0:09:00
1)	S 50 × 8	1	0' 40"	5	FR		400		0:05:20
2)	S 50 × 8	1	0' 45"	3	FR		400		0:06:00
3)	S 50 × 8	1	0' 50"	2	FR		400		0:06:40
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							4350		1:25:15



本年もよろしくお祈いします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

2017/1/7 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								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00	
1)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR	150	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR	150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:00	
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR 一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	1000	0:15:50	
P	25	×	10	1	0' 30"	2・6	FR パドル 1E1H ストローク数を数えよう	250	0:05:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR パドル	600	0:10:00	
1)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	400	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3900		1:24:20



本年もよろしくお祈いします

【テーマ】

準備期A

AT

長く持続できる

2017/1/7 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR 一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	800	0:14:00
	P	25	×	10	1	0' 30"	2・6	FR パドル 1E1H ストローク数を数えよう	250	0:05:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR パドル	600	0:11:00
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:15



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

2017/1/7 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 繰り返し	300	0:07:00	
1)	S 50 × 3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
2)	S 50 × 3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45	
3)	S 50 × 3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:00	
S	100 × 8	1	1' 55"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	800	0:15:20	
P	25 × 12	1	0' 30"	2-6	FR	パドル 1E1H ストローク数を数えよう	300	0:06:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	4	FR	パドル	600	0:11:00	
1)	S 50 × 3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30	
2)	S 50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30	
3)	S 50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3500	1:25:05	



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

2017/1/7 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									
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00	
1)	S 50 × 3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
2)	S 50 × 3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00	
3)	S 50 × 3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:30	
S	100 × 8	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	800	0:16:40	
P	25 × 12	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1E1H ストローク数を数えよう	300	0:07:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル	500	0:10:00	
1)	S 50 × 3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45	
2)	S 50 × 3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00	
3)	S 50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3200	1:25:25	



本年もよろしくお願ひします  
**【テーマ】**  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

2017/1/7 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								0:10:00		
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00	
1)	S	50	× 3	1	1' 15"	2	FR	150	0:03:45	
2)	S	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30	
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:30	
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:30	
	S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR 一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	600	0:13:30	
	P	25	× 12	1	0' 40"	2・6	FR パドル 1E1H ストローク数を数えよう	300	0:08:00	
	P	50	× 8	1	1' 10"	4	FR パドル	400	0:09:20	
1)	S	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15	
2)	S	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30	
3)	S	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	200	0:05:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								2800	1:25:05	