



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日  
【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										
S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00		
S	100	× 3	1	1' 30"	2・3・4	FR DES	300	0:04:30		
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水	150	0:03:00		
S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR 1/3呼吸 6ビート	300	0:05:00		
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ		0:01:00	
1)	P	100	× 1	3	1' 10"	6	FR ハトル H	300	0:03:30	
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	5	FR ハトル H	450	0:06:00	
3)	P	50	× 3	3	1' 00"	2	FR	450	0:09:00	
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	100	× 10	1	2' 00"	6・2	FR 1H1E	1000	0:20:00		
DW										
								0:05:00		
Total								3400	1:25:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日  
【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	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	300	0:05:30	
1)	Drill	0 × 1	3 1'00"	3	スクーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3 1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00	
			1 2 0'30"			1)→2)レストナシ		0:01:00	
1)	P	100 × 1	3 1'20"	6	FR	ハトル H	300	0:04:00	
2)	P	50 × 2	3 0'45"	5	FR	ハトル H	300	0:04:30	
3)	P	50 × 3	3 1'00"	2	FR		450	0:09:00	
			1 2 1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:02:00	
			1 2 1'00"			3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	100 × 10	1	2'00"	6・2	FR	1H1E	1000	0:20:00	
DW									0:05:00
Total							3250	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日  
【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											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	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水		150	0:03:30
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 6ビート		300	0:05:30
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ			0:01:00
1)	P	100	× 1	3	1' 30"	6	FR	ハドル H		300	0:04:30
2)	P	50	× 3	3	0' 50"	5	FR	ハドル H		450	0:07:30
3)	P	50	× 3	3	1' 00"	2	FR			450	0:09:00
			1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	100	× 8	1	2' 00"	6・2	FR	1H1E		800	0:16:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日  
【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									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
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150		0:04:30
Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水	100		0:02:30
S	50 × 4	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	200		0:04:00
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定	0	0:03:00
		1	2	0'30"			1)→2)レストナシ		0:01:00
1)	P	100 × 1	3	1'40"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	50 × 3	3	0'55"	5	FR	パドル H	450	0:08:15
3)	P	50 × 3	3	1'05"	2	FR		450	0:09:45
		1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:02:00
		1	2	1'00"			3)→1)レスト1'		0:02:00
S	100 × 8	1	2'00"	6・2	FR	1H1E	800		0:16:00
DW									0:05:00
Total							3050		1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日  
【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	
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす				150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リハビリストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水				150	0:04:00	
S	50	× 4	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 6ビート				200	0:04:40	
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨を世で肘の位置は固定				0	0:03:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ					0:01:00	
1)	P	100	× 1	3	1' 50"	6	FR	ハドル H				300	0:05:30
2)	P	50	× 2	3	1' 00"	5	FR	ハドル H				300	0:06:00
3)	P	50	× 3	3	1' 10"	2	FR					450	0:10:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00	
S	100	× 6	1	2' 10"	6・2	FR	1H1E				600	0:13:00	
DW												0:05:00	
Total											2750	1:26:40	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2017/2/5 日曜日

【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	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止め、キャッチ後入水	150	0:04:30	
	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR 1/3呼吸 6ピート	200	0:05:00	
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ		0:01:00	
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	6	FR ハトル H	300	0:06:00	
2)	P	50	× 2	3	1' 05"	5	FR ハトル H	300	0:06:30	
3)	P	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
	S	100	× 6	1	2' 20"	6・2	FR 1H1E	600	0:14:00	
DW										0:05:00
Total								2550	1:27:00	