



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右°/左°by25 キャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定ペース HR→130~150/10"	2000	0:28:20	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
1)	P 50 × 1	7	0' 50"	3	FR	ハドル	350	0:05:50	
2)	P 50 × 1	7	0' 45"	4	FR	ハドル	350	0:05:15	
3)	P 50 × 1	7	0' 40"	6	FR	ハドル 頑張ろう	350	0:04:40	
		1	6	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW									0:05:00
Total							4250	1:25:35	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	100 × 18	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR→130~150/10"	1800	0:28:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
1)	P 50 × 1	7	0' 55"	3	FR	ハドル	350	0:06:25	
2)	P 50 × 1	7	0' 50"	4	FR	ハドル	350	0:05:50	
3)	P 50 × 1	7	0' 40"	6	FR	ハドル 頑張ろう	350	0:04:40	
		1 6	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							4050	1:26:55	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウ°左アップ°右ダウ°by25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	100 × 16	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR→130~150/10"	1600	0:28:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:30	
1)	P 50 × 1	6	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30	
2)	P 50 × 1	6	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00	
3)	P 50 × 1	6	0' 45"	6	FR	パドル 頑張ろう	300	0:04:30	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3700	1:26:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	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
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチとキックのタイミングを合わせよう	150		0:04:00
S	100 × 14	1	1'55"	4	FR	一定ペース HR→130~150/10"	1400		0:26:50
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり	150		0:04:30
1)	P 50 × 1	6	1'00"	3	FR	パドル	300		0:06:00
2)	P 50 × 1	6	0'55"	4	FR	パドル	300		0:05:30
3)	P 50 × 1	6	0'50"	6	FR	パドル 頑張ろう	300		0:05:00
		1	5 0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300		0:06:00
DW									0:05:00
Total							3500		1:26:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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								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	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	100 × 12	1	2'05"	4	FR	一定ペース HR→130~150/10"	1200	0:25:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:30	
1)	P	50 × 1	6	1'05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50 × 1	6	1'00"	4	FR	ハドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 1	6	0'55"	6	FR	ハドル 頑張ろう	300	0:05:30
		1	5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	50 × 4	1	1'05"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	200	0:04:20	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:26:20	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2017/2/23 木曜日

【泳法注意】  
キックと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											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
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	キャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
	S	100	× 10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	HR→130~150/10"		1000	0:22:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:30
1)	P	50	× 1	6	1' 10"	3	FR	パドル			300	0:07:00
2)	P	50	× 1	6	1' 05"	4	FR	パドル			300	0:06:30
3)	P	50	× 1	6	1' 00"	6	FR	パドル 頑張ろう			300	0:06:00
				1	5			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	キックとのタイミングを合わせて丁寧に泳ごう			200	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:30