



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日
【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繰返し				300	0:06:00
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く	様々な位置で		150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	ロングドックパドル	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く			150	0:04:00
1)	P 50 × 6	2	0' 45"	3	FR	パドル トローイン				600	0:09:00
2)	P 50 × 3	2	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
3)	P 50 × 6	2	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 トローイン				600	0:10:00
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて				100	0:04:00
K/S by25	50 × 5	1	0' 55"	3	FR	K→6サイド S→大きく				250	0:04:35
S	100 × 15	1	1' 25"	4	FR	姿勢に注意して 一定ペース				1500	0:21:15
DW											0:05:00
Total										4150	1:26:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日
【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	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルフィを脛で挟む 腰の位置を高く 様々な位置で	150	0:05:00		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	ロングドックパドル	プルフィを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00		
1)	P 50 × 6	2	0' 50"	3	FR	パドル トローイン	600	0:10:00		
2)	P 50 × 3	2	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30		
3)	P 50 × 6	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 トローイン	600	0:11:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00		
K/S by25	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:03:40		
S	100 × 12	1	1' 35"	4	FR	姿勢に注意して 一定ペース	1200	0:19:00		
DW										0:05:00
Total							3800	1:26:10		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日
【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	25	× 6	1	0' 50"	4	スカーリング プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く 様々な位置で	150	0:05:00			
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4	ロングトックパドル プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00			
1)	P	50	× 6	2	0' 55"	3	FR パドル トローイン	600	0:11:00			
2)	P	50	× 2	2	0' 45"	6	FR パドル H	200	0:03:00			
3)	P	50	× 6	2	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 トローイン	600	0:11:00			
				1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30			
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	100	0:04:00			
	K/S by25	50	× 5	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	250	0:05:00			
	S	100	× 10	1	1' 45"	4	FR 姿勢に注意して 一定ペース	1000	0:17:30			
DW										0:05:00		
Total								3550	1:27:00			



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日
【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									
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	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	ロングドックパドル	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	P 50 × 5	2	1' 00"	3	FR	パドル ドローイン	500	0:10:00	
2)	P 50 × 2	2	0' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20	
3)	P 50 × 5	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 ドローイン	500	0:10:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00	
K/S by25	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00	
S	100 × 10	1	1' 55"	4	FR	姿勢に注意して 一定ペース	1000	0:19:10	
DW									0:05:00
Total							3350	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日
【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	25 × 6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く	様々な位置で		150	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ロングトックパドル	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く				150	0:04:30
1)	P 50 × 4	2	1' 05"	3	FR	パドル ドローイン				400	0:08:40	
2)	P 50 × 2	2	0' 55"	6	FR	パドル H				200	0:03:40	
3)	P 50 × 5	2	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 ドローイン				500	0:10:50	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて				100	0:04:00	
K/S by25	50 × 4	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく				200	0:04:40	
S	100 × 8	1	2' 05"	4	FR	姿勢に注意して		一定ペース		800	0:16:40	
DW												
Total												
										3000	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/21 火曜日

【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繰返し	300	0:09:00		
S	200 × 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く 様々な位置で	150	0:06:00		
Drill	25 × 4	1	0' 45"	4	ロングトックパドル	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	100	0:03:00		
1)	P 50 × 3	2	1' 10"	3	FR	パドル トローイン	300	0:07:00		
2)	P 50 × 2	2	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00		
3)	P 50 × 4	2	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 トローイン	400	0:10:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00		
K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:05:00		
S	100 × 8	1	2' 15"	4	FR	姿勢に注意して 一定ペース	800	0:18:00		
DW										0:05:00
Total							2750	1:26:30		