



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日  
【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' 45"	3	ドックパドル					150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:00
P	50 × 6	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H			300	0:05:30
P	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	パドル	丁寧に			600	0:09:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	右手キャッチ右脚キック	左手キャッチ左脚キック	タイミングを合わせよう		150	0:04:00
1)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース			600	0:08:30
2)	S	75 × 6	1	1' 05"	4	FR	一定のペース			450	0:06:30
3)	S	50 × 12	1	0' 45"	4	FR	一定のペース			600	0:09:00
4)	S	25 × 6	1	0' 20"	4	FR	一定のペース			150	0:02:00
5)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース			600	0:08:30
		1	1	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
Total										4200	1:25:00



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日  
【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	× 6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:00
	P	50	× 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル	右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック タイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
2)	S	75	× 6	1	1' 10"	4	FR	一定のペース	450	0:07:00
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	一定のペース	300	0:05:00
4)	S	25	× 6	1	0' 25"	4	FR	一定のペース	150	0:02:30
5)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
			1	1	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:26:00



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日  
【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' 45"	3	ドックパドル					150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H			300	0:06:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に			600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	右手キャッチ	右脚キック	左手キャッチ	左脚キック	タイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				400	0:07:00
2)	S	75	×	6	1	1' 15"	4	FR	一定のペース				450	0:07:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	一定のペース				300	0:05:30
4)	S	25	×	6	1	0' 25"	4	FR	一定のペース				150	0:02:30
5)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				400	0:07:00
				1	1	0' 00"		1)~5)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3500	1:24:30		



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日  
【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' 45"	3	ドックパドル					150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50 × 6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H			300	0:06:00	
P	50 × 10	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に			500	0:09:10	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	右手キャッチ	右脚キック	左手キャッチ	左脚キック	タイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	一定のペース			400	0:07:40	
2)	S	75 × 6	1	1' 20"	4	FR	一定のペース			450	0:08:00	
3)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	一定のペース			300	0:05:30	
4)	S	25 × 6	1	0' 25"	4	FR	一定のペース			150	0:02:30	
5)	S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	一定のペース			400	0:07:40	
		1	1	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3400	1:24:30	



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日  
【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												
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'05"	2・6	FR	パドル	1E1H		300	0:06:30
P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル	丁寧に		500	0:10:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	右手キャッチ右脚キック	左手キャッチ左脚キック	タイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
2)	S	75	×	4	1	1'30"	4	FR	一定のペース		300	0:06:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	4	FR	一定のペース		200	0:04:00
4)	S	25	×	6	1	0'30"	4	FR	一定のペース		150	0:03:00
5)	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
				1	1	0'00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:25:10



【テーマ】  
調整期A  
AT  
長く持続できる

2017/4/8 土曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
Drill		25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル				150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			300	0:07:30
	P	50	× 8	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に			400	0:09:20
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	右手キャッチ右脚キック	左手キャッチ左脚キック	タイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			200	0:04:30
2)	S	75	× 4	1	1' 40"	4	FR	一定のペース			300	0:06:40
3)	S	50	× 3	1	1' 10"	4	FR	一定のペース			150	0:03:30
4)	S	25	× 6	1	0' 35"	4	FR	一定のペース			150	0:03:30
5)	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			400	0:09:00
				1	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											2800	1:25:00