



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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 繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50 × 1	4	0' 55"	2	FR	200	0:03:40	
2)	S	50 × 1	4	0' 50"	3	FR	200	0:03:20	
3)	S	50 × 1	4	0' 45"	4	FR	200	0:03:00	
			1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	K	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの時、指先でみみに触れる	150	0:03:30	
1)	S	100 × 2	3	1' 40"	2	FR	600	0:10:00	
2)	S	100 × 3	3	1' 30"	3	FR	900	0:13:30	
3)	S	100 × 3	3	1' 20"	4	FR	900	0:12:00	
			1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	50 × 2	1	1' 10"	2	FR 5トックパドル5ストローク キャッチの動作確認	100	0:02:20	
	P	50 × 10	1	0' 55"	2-4	FR パドル E/Hby25	500	0:09:10	
DW									0:05:00
Total							4200	1:25:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	×	1	4	0' 55"	2	FR	200	0:03:40
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	3	FR	200	0:03:20
3)	S	50	×	1	4	0' 45"	4	FR	200	0:03:00
					1	3	0' 00"			0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 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 片手前右/左by25 リカバリーの時、指先でみみに触れる	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	1200	0:18:00
					1	2	0' 00"			0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 5'ツックパドル5ストローク キャッチの動作確認	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	0' 55"	2・4	FR パドル E/Hby25	500	0:09:10
DW										0:05:00
	Total								3950	1:25:10



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR				200	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	3	FR				200	0:03:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	4	FR				200	0:03:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	2	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 片手前右/左by25 リハビリの時、指先でみみに触れる				150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR				300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	3	FR				600	0:11:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR				900	0:15:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 5トックパドル5ストローク キャッチの動作確認				150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・4	FR パドル E/Hby25				400	0:08:00
DW												0:05:00	
Total											3550	1:25:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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 繰返し	300	0:07:00		
1)	S	50 × 1	4	1' 00"	2	FR	200	0:04:00		
2)	S	50 × 1	4	0' 55"	3	FR	200	0:03:40		
3)	S	50 × 1	4	0' 50"	4	FR	200	0:03:20		
			1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	2	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' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの時、指先でみみに触れる	100	0:03:00		
1)	S	100 × 1	3	2' 00"	2	FR	300	0:06:00		
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	3	FR	600	0:11:30		
3)	S	100 × 3	3	1' 50"	4	FR	900	0:16:30		
			1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR 5トックパドル5ストローク キャッチの動作確認	100	0:03:00		
	P	50 × 8	1	1' 00"	2・4	FR パドル E/Hby25	400	0:08:00		
DW										0:05:00
	Total						3450	1:25:30		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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		
1)	S	50 × 1	3	1' 05"	2	FR	150	0:03:15		
2)	S	50 × 1	3	1' 00"	3	FR	150	0:03:00		
3)	S	50 × 1	3	0' 55"	4	FR	150	0:02:45		
			1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	K	50 × 2	1	1' 30"	2	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00		
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リハビリの時、指先でみみに触れる	100	0:03:00		
1)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	300	0:06:30		
2)	S	100 × 2	3	2' 05"	3	FR	600	0:12:30		
3)	S	100 × 3	3	2' 00"	4	FR	900	0:18:00		
			1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR 5トックパドル5ストローク キャッチの動作確認	100	0:03:00		
	P	50 × 7	1	1' 05"	2・4	FR パドル E/Hby25	350	0:07:35		
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:35	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/3 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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繰返し	300	0:10:00	0:09:00
1)	S	50	× 1	3	1' 15"	2	FR	150	0:03:45	
2)	S	50	× 1	3	1' 10"	3	FR	150	0:03:30	
3)	S	50	× 1	3	1' 05"	4	FR	150	0:03:15	
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	K	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの時、指先でみみに触れる	100	0:03:00	
1)	S	100	× 1	3	2' 20"	2	FR	300	0:07:00	
2)	S	100	× 2	3	2' 15"	3	FR	600	0:13:30	
3)	S	100	× 2	3	2' 10"	4	FR	600	0:13:00	
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 5トックパドル5ストローク キャッチの動作確認	100	0:03:00	
	P	50	× 7	1	1' 15"	2・4	FR パドル E/Hby25	350	0:08:45	
DW										0:05:00
	Total							2900		1:25:45