



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日  
【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									0:10:00
S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	ビルトアップ°	300	0:05:30	
S	200 × 1	1	3'30"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で一度止める	150	0:03:30	
S	100 × 8	1	1'30"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	800	0:12:00	
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR		150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	400 × 1	1	6'30"	3	FR	タイミングを合わせて	400	0:06:30	
S	100 × 12	1	1'25"	4	FR	一定のペース	1200	0:17:00	
DW									0:05:00
Total							4100		1:26:00



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日  
【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	50 × 6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30
S	200 × 1	1	3'30"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で一度止める			150	0:03:30
S	100 × 6	1	1'40"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる				600	0:10:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR					150	0:04:30
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:03:00
P	50 × 12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	300 × 1	1	5'30"	3	FR	タイミングを合わせて				300	0:05:30
S	100 × 12	1	1'35"	4	FR	一定のペース				1200	0:19:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:30



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日  
【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300		0:06:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	200	ビルドアップ	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	600	左右のストロークのタイミングを合わせる	0:11:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	150	DPS3本ずつ	0:03:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	600	パドル 1E1H	0:12:00
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	200	タイミングを合わせて	0:04:00
S	100	×	10	1	1'45"	4	FR	1000	一定のペース	0:17:30
DW										0:05:00
Total								3500		1:25:30



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日

【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:04:00	
S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	500	0:10:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR		150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	タイミングを合わせて	200	0:04:00	
S	100 × 10	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1000	0:19:10	
DW									0:05:00
Total							3400	1:26:10	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日  
【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										0:10:00
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30
S	200 × 1	1	4'30"	2~5	FR	ビルトアップ°			200	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ°	入水手前で一度止める		150	0:04:00
S	100 × 5	1	2'10"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる			500	0:10:50
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR				100	0:03:00
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:04:00
P	50 × 12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:13:00
S	150 × 1	1	3'30"	3	FR	タイミングを合わせて			150	0:03:30
S	100 × 8	1	2'05"	4	FR	一定のペース			800	0:16:40
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:30



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2017/9/14 木曜日

【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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
S	200	×	1	1	5'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'20"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	400	0:09:20
K	50	×	2	1	1'45"	3	FR		100	0:03:30
P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'15"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:15:00
S	150	×	1	1	4'00"	3	FR	タイミングを合わせて	150	0:04:00
S	100	×	6	1	2'15"	4	FR	一定のペース	600	0:13:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:20