



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	S 50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00	
2)	K 50 × 3	1	1' 20"	4	FR		150	0:04:00	
3)	P 50 × 6	1	0' 40"	4	FR	パドル	300	0:04:00	
4)	S 50 × 6	1	0' 55"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数がEより少なく	300	0:05:30	
		1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1800	0:25:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:03:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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		
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00	
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30	
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・6	FR	300	0:05:30	
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	1500	0:23:45	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:30	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00	
Total								3900		1:26:15	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	S	50	× 6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
2)	K	50	× 3	1	1'20"	4	FR	150	0:04:00	
3)	P	50	× 6	1	0'50"	4	FR	300	0:05:00	
4)	S	50	× 6	1	1'00"	2・6	FR	300	0:06:00	
			1	3	0'00"		パドル E/Hby25 Hのストローク数がEより少なく 1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00	
	S	100	× 12	1	1'45"	4	FR	1200	0:21:00	
	S	25	× 4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00
Drill		50	× 3	1	1'30"	3	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:30
	P	50	× 12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00
	S	200	× 1	1	4'00"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:26:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	S 50 × 4	1	1' 00"	3	FR		200	0:04:00	
2)	K 50 × 3	1	1' 20"	4	FR		150	0:04:00	
3)	P 50 × 6	1	0' 55"	4	FR	ハドル	300	0:05:30	
4)	S 50 × 6	1	1' 00"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数がEより少なく 1)→2)→3)→4)レストナシ	300	0:06:00	
		1	3 0' 00"					0:00:00	
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1200	0:23:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3500	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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		
								0:06:30		
1)	S	50 × 4	1	1'05"	3	FR	200	0:04:20		
2)	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	150	0:04:30		
3)	P	50 × 6	1	1'00"	4	FR	300	0:06:00		
4)	S	50 × 6	1	1'10"	2・6	FR	300	0:07:00		
			1	0'00"						
	S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	1000	0:20:50		
	S	25 × 4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00	
Drill		50 × 3	1	1'30"	3	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:30	
	P	50 × 10	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:11:40	
	S	150 × 1	1	3'30"	3	FR	大きく泳ごう	150	0:03:30	
DW									0:05:00	
Total								3150	1:26:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/28 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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
1)	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	200	0:05:00	
2)	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
3)	P	50	× 6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30	
4)	S	50	× 6	1	1' 20"	2・6	FR	300	0:08:00	
				1	0' 00"					0:00:00
	S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	800	0:18:00	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル 最後のスカルは外側へ	150	0:04:30	
	P	50	× 8	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:10:40
	S	150	× 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ごう	150	0:04:00
DW										0:05:00
Total								2850	1:26:40	