



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左 by25	200	0:04:40
K	25 × 12	1	0' 35"	3	FR	①12サイド ②ローリングキック ③6サイド 繰返し	300	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	200	0:04:40
S	200 × 3	3	2' 55"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1800	0:26:15
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
P	25 × 12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:06:00
P	50 × 16	1	0' 45"	6・3	FR	パドル H/E by25	800	0:12:00
S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							4200	1:27:05



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30		
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左 by25	200	0:05:00		
	K	25 × 12	1	0' 40"	3	FR	①12サイト ②ローリングキック ③6サイト 繰返し	300	0:08:00		
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	200	0:05:00		
	S	200 × 4	2	3' 15"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1600	0:26:00		
		1 × 1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
	P	25 × 12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:06:00		
	P	50 × 12	1	0' 50"	6・3	FR	パドル H/E by25	600	0:10:00		
	S	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00		
DW										0:05:00	
Total								3800	1:26:30		



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左 by25	200	0:05:00		
K	25 × 12	1	0' 40"	3	FR	①12サイド ②ローリングキック ③6サイド 繰返し	300	0:08:00		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	200	0:05:00		
S	200 × 3	2	3' 30"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1200	0:21:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
P	25 × 12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:07:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	6・3	FR	パドル H/E by25	600	0:11:00		
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:26:30		



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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"	2~4	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	150		0:04:00
K	25 × 12	1	0' 40"	3	FR	①12サイド ②ローリングキック ③6サイド 繰返し	300		0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	150		0:04:00
S	200 × 3	2	3' 50"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1200		0:23:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
P	25 × 12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300		0:07:00
P	50 × 12	1	1' 00"	6・3	FR	パドル H/E by25	600		0:12:00
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:27:30



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25	100		0:03:00
K	25 × 12	1	0' 45"	3	FR	①12サイド ②ローリングキック ③6サイド 繰返し	300		0:09:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	100		0:03:00
S	200 × 3	2	4' 10"	4	FR	一定のペースで泳ごう	1200		0:25:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
P	25 × 12	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300		0:08:00
P	50 × 10	1	1' 05"	6・3	FR	パドル H/E by25	500		0:10:50
S	100 × 1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:10
DW									0:05:00
Total							3100		1:27:30



【テーマ】  
準備期A  
AT  
速い 比較的持続できる

2018/1/16 火曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25	100	0:03:00
	K	25	× 12	1	0' 45"	3	FR	①12サイト ②ローリングキック ③6サイト 繰返し	300	0:09:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
	S	200	× 2	2	4' 30"	4	FR	一定のペースで泳ごう	800	0:18:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	P	25	× 12	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:09:00
	P	50	× 10	1	1' 15"	6・3	FR	パドル H/E by25	500	0:12:30
	S	100	× 1	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:20
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:20