



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【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		
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° × 2・3ストローク3"ストップ° × 2	200	0:04:00		
1)	S	100 × 3	3 1' 40"	2・3・4	FR	DES	900	0:15:00		
2)	S	100 × 5	3 1' 25"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう	1500	0:21:15		
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
1)	Drill	0 × 1	3 1' 00"	3	スカーリング°	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2)	Drill	0 × 1	3 1' 00"	3	フィンッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
1)	P	50 × 3	3 0' 55"	2・3・4	FR	DES	450	0:08:15		
2)	P	50 × 4	3 0' 40"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう	600	0:08:00		
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3950	1:25:00		



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日
【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
	Drill	50	×	4	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ×2・3ストローク3"ストップ×2		200	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'50"	2・3・4	FR	DES		900	0:16:30
2)	S	100	×	4	3	1'35"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう		1200	0:19:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	0'55"	2・3・4	FR	DES		450	0:08:15
2)	P	50	×	4	3	0'45"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう		600	0:09:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:25:15



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00		
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ×2・3ストローク3"ストップ×2				200	0:05:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	2・3・4	FR	DES				900	0:18:00
2)	S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう				1200	0:21:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0'50"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう				400	0:06:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											3300	1:25:10		



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ × 2・3ストローク3"ストップ × 2	200	0:05:00	
1) S	100 × 3	3	2' 05"	2・3・4	FR	DES	900	0:18:45	
2) S	100 × 4	3	1' 55"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう	1200	0:23:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
1) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
1) P	50 × 3	2	1' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
2) P	50 × 2	2	0' 55"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう	200	0:03:40	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:24:55	



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日
【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		
Drill	50 × 4	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ × 2・3ストローク3"ストップ × 2	200	0:05:20		
1)	S	100 × 3	3	2'15"	2・3・4	FR	DES	900	0:20:15	
2)	S	100 × 3	3	2'05"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう	900	0:18:45	
		1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	スカーリング*	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
1)	P	50 × 3	2	1'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
2)	P	50 × 2	2	1'00"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう	200	0:04:00	
		1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total							2800	1:24:20		



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2018/2/3 土曜日

【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	
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ×2・3ストローク3"ストップ×2					200	0:06:00
1)	S	100	× 3	2	2' 20"	2・3・4	FR	DES					600	0:14:00
2)	S	100	× 4	2	2' 15"	4	FR	E/Hby50 後半の方が速くなるように泳ごう					800	0:18:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:00:30
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定					0	0:03:00
1)	P	50	× 3	3	1' 15"	2・3・4	FR	DES					450	0:11:15
2)	P	50	× 2	3	1' 05"	4	FR	E/Hby25 後半の方が速くなるように泳ごう					300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:00
DW													0:05:00	
	Total											2650	1:25:45	