



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30		
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		
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00		
S	25 × 4	1	0' 35"	1	Cho	E	100	0:02:20		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 22	1	1' 25"	4	FR	一定ペース 本数が多いけど頑張ろう	2200	0:31:10		
S	25 × 4	1	0' 35"	1	Cho	E	100	0:02:20		
1) S	25 × 1	2	0' 35"	2	FR		50	0:01:10		
2) S	25 × 1	2	0' 25"	4	FR		50	0:00:50		
3) S	25 × 1	2	0' 15"	7	FR	H	50	0:00:30		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							4050	1:26:20		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
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
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
S	25	×	4	1	0' 35"	1	Cho	E		100	0:02:20
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	本数が多いけど頑張ろう	1800	0:28:30
S	25	×	4	1	0' 35"	1	Cho	E		100	0:02:20
1) S	25	×	1	2	0' 40"	2	FR			50	0:01:20
2) S	25	×	1	2	0' 30"	4	FR			50	0:01:00
3) S	25	×	1	2	0' 20"	7	FR	H		50	0:00:40
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:25:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

C																
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time				
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:10:00		
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25					150	0:04:30	
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	フッシュ	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		
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル					600	0:10:00	
	S	25	×	4	1	0'40"	1	Cho	E					100	0:02:40	
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:30	
	S	100	×	15	1	1'45"	4	FR	一定ペース	本数が多いけど頑張ろう				1500	0:26:15	
	S	25	×	4	1	0'40"	1	Cho	E					100	0:02:40	
1)	S	25	×	1	2	0'40"	2	FR						50	0:01:20	
2)	S	25	×	1	2	0'30"	4	FR						50	0:01:00	
3)	S	25	×	1	2	0'20"	7	FR	H						50	0:00:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			3)→1)レストナシ			0:00:00	
DW													0:05:00			
	Total											3350	1:27:05			



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
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	
P	50 × 12	1	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00	
S	25 × 4	1	0' 40"	1	Cho	E	100	0:02:40	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00	
S	100 × 14	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 本数が多いけど頑張ろう	1400	0:26:50	
S	25 × 4	1	0' 40"	1	Cho	E	100	0:02:40	
1) S	25 × 1	2	0' 45"	2	FR		50	0:01:30	
2) S	25 × 1	2	0' 35"	4	FR		50	0:01:10	
3) S	25 × 1	2	0' 25"	7	FR	H	50	0:00:50	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3150	1:26:40	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU										
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:10:00	
	S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30	
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
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	
	P	50 × 12	1	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00	
	S	25 × 4	1	0' 40"	1	Cho	E	100	0:02:40	
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00	
	S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 本数が多いけど頑張ろう	1200	0:25:00	
	S	25 × 4	1	0' 40"	1	Cho	E	100	0:02:40	
1)	S	25 × 1	2	0' 50"	2	FR		50	0:01:40	
2)	S	25 × 1	2	0' 40"	4	FR		50	0:01:20	
3)	S	25 × 1	2	0' 30"	7	FR	H	50	0:01:00	
		1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										
									0:05:00	
Total								2950	1:27:50	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/2/11 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	50	× 2	1	1' 40"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25			100	0:03:20
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
	P	50	× 10	1	1' 10"	5	FR	パドル			500	0:11:40
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			100	0:03:00
	S	100	× 10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース 本数が多いけど頑張ろう			1000	0:22:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
1)	S	25	× 1	2	0' 50"	2	FR				50	0:01:40
2)	S	25	× 1	2	0' 40"	4	FR				50	0:01:20
3)	S	25	× 1	2	0' 30"	7	FR	H			50	0:01:00
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											2650	1:27:30