



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン	150		0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200		0:05:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS プルブイを脛で挟む ドローイン	150		0:03:30	
P	100	×	6	1	1'30"	2・5	FR ハドル E/Hby50	600		0:09:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ	150		0:03:30	
S	100	×	18	1	1'25"	4	FR 一定のペース 姿勢に注意して	1800		0:25:30	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR H 奇数→前面壁を見て横呼吸	150		0:02:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	150		0:02:30
			1	1	0'30"		1)→2)レストナシ			0:00:30	
DW										0:05:00	
Total								4100		1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00		
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる	200	0:06:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む ドロイン	150	0:03:30		
P	100 × 6	1	1' 40"	2・5	FR	パドル E/Hby50	600	0:10:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30		
S	100 × 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース 姿勢に注意して	1500	0:23:45		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:02:30		
2)	S 25 × 6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3800	1:26:45		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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		
	K	50 × 3	1	1'20"	4	FR 板ハットダウン	150	0:04:00		
	Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる	200	0:06:00		
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS プルブイを脛で挟む ドロイン	150	0:03:30		
	P	100 × 6	1	1'50"	2・5	FR パドル E/Hby50	600	0:11:00		
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30		
	S	100 × 12	1	1'45"	4	FR 一定のペース 姿勢に注意して	1200	0:21:00		
	S	25 × 6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	S	25 × 6	1	0'25"	5	FR H 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:02:30		
2)	S	25 × 6	1	0'30"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
			1	0'30"		1)→2)レストナシ		0:00:30		
DW								0:05:00		
	Total						3500	1:26:30		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロワーインして腰を安定させる	200	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む ドロワーイン	150	0:03:30	
P	100 × 5	1	2' 00"	2・5	FR	パドル E/Hby50	500	0:10:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30	
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース 姿勢に注意して	1200	0:23:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:02:30	
2)	S 25 × 6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	150	0:03:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:00	
P	100 × 4	1	2' 10"	2・5	FR	パドル E/Hby50	400	0:08:40	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 姿勢に注意して	1000	0:20:50	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 25 × 6	1	0' 30"	5	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:00	
2)	S 25 × 6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	150	0:03:30	
DW								0:05:00	
Total							3050	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/2/20 火曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

F																				
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time									
W-PU											0:10:00									
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES										300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	板ヘッドダウン										100	0:03:30	
Drill	50	×	4	1	1' 45"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる										200	0:07:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む ドロイン										150	0:04:30	
P	100	×	4	1	2' 20"	2・5	FR	パドル E/Hby50										400	0:09:20	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ										100	0:03:00	
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 姿勢に注意して										800	0:18:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう										100	0:03:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H 奇数→前面壁を見て横呼吸									150	0:03:30	
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう									150	0:04:00	
DW																				0:05:00
Total																			2750	1:26:50