



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

A											
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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	プルブイ 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:04:00
	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DPS パドル	150	0:03:00
1)	P	100	×	1	4	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:05:00
2)	P	50	×	3	4	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30
	S	100	×	22	1	1' 25"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	2200	0:31:10
DW											0:05:00
Total										4300	1:26:10



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	プルプイ 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:05:00
	P	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	DPS パドル	150	0:03:00
1)	P	100	×	1	4	1'25"	6	FR	パドル H	400	0:05:40
2)	P	50	×	3	4	0'50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30
	S	100	×	18	1	1'35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1800	0:28:30
DW											0:05:00
	Total									3900	1:25:40



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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 0:06:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	プルブイ 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:05:00
	P	50	×	3	1	1'00"	3-4-5	FR	DPS パドル	150	0:03:00
1)	P	100	×	1	4	1'30"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
2)	P	50	×	3	4	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:11:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30
	S	100	×	15	1	1'45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:26:15
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:15



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

D										
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	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	Drill	50 × 4	1	1'15"	2	FR	プルプイ 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:05:00	
	P	50 × 3	1	1'00"	3・4・5	FR	DPS パドル	150	0:03:00	
1)	P	100 × 1	4	1'40"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
2)	P	50 × 3	4	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:12:00	
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
	S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
	S	100 × 13	1	1'55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1300	0:24:55	
DW										0:05:00
	Total							3400		1:25:35



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1'10"	3・4・5	FR	DPS パドル	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	1'50"	6	FR	パドル H	400	0:07:20
2)	P	50	×	3	4	1'05"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:13:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	11	1	2'05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1100	0:22:55
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:45



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/1 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	プルブイ 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	3	1	1'20"	3-4-5	FR	DPS パドル	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	3	2'00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	1'15"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	450	0:11:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	S	100	×	10	1	2'15"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000	0:22:30
DW											0:05:00
	Total									2800	1:25:15