



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 手首の角度に気をつけよう				150	0:05:00
1)	P	25	×	4	3	0' 35"	2~5	FR	パドル DPS				300	0:07:00
2)	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル				900	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:00
1)	S	100	×	6	2	1' 25"	4	FR					1200	0:17:00
2)	S	50	×	6	2	0' 45"	3	FR					600	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														0:05:00
	Total												4050	1:25:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日
【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	S	25	× 12	1	0' 30"	2			FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR		DES	300	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で 手首の角度に気をつけよう	150	0:05:00
1)	P	25	× 4	2	0' 35"	2~5	FR	パドル	DPS	200	0:04:40
2)	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR	パドル		800	0:12:00
				1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板	片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	× 6	2	1' 35"	4	FR			1200	0:19:00
2)	S	50	× 6	2	0' 50"	3	FR			600	0:10:00
				1	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:26:10



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日
【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繰返し				300	0:10:00	
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で 手首の角度に気をつけよう				150	0:05:00
1)	P	25 × 4	2	0' 40"	2~5	FR	パドル DPS				200	0:05:20
2)	P	50 × 6	2	0' 50"		FR	パドル				600	0:10:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:30
1)	S	100 × 6	2	1' 45"	4	FR					1200	0:21:00
2)	S	50 × 4	2	0' 55"	3	FR					400	0:07:20
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日
【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繰返し				300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で 手首の角度に気をつけよう				150	0:05:00
1)	P	25	×	4	2	0' 40"	2~5	FR	ハドル DPS				200	0:05:20
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	ハドル				600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:30
1)	S	100	×	5	2	1' 55"	4	FR					1000	0:19:10
2)	S	50	×	4	2	1' 00"	3	FR					400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3250	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日
【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												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で 手首の角度に気をつけよう	150	0:05:30
1)	P	25	×	4	2	0' 45"	2~5	FR	ハドル	DPS	200	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	ハドル		500	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板	片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左	by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR			800	0:16:40
2)	S	50	×	4	2	1' 05"	3	FR			400	0:08:40
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/10 土曜日

【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繰返し				300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で 手首の角度に気をつけよう				100	0:04:00
1)	P	25	×	4	2	0' 45"	2~5	FR	ハドル DPS				200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	1' 10"	5	FR	ハドル				400	0:09:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR					800	0:18:00
2)	S	50	×	4	2	1' 15"	3	FR					400	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												2750	1:26:20	