



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/1 火曜日  
【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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BR				150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定のペース			800	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く 頑張ろう		150	0:03:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル フィニッシュは外側に流れるように		200	0:05:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	後半のストローク数を前半より少なくしよう		600	0:10:00
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5	FR	DES			200	0:04:00
2)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース			1200	0:19:00
				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											3900	1:26:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/1 火曜日  
【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												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR				150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定のペース			800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	板ハットダウン	腰の位置を高く 頑張ろう		200	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル フィニッシュは外側に流れるように		200	0:05:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	後半のストローク数を前半より少なくしよう		600	0:11:00
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5	FR	DES			200	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定のペース			800	0:14:00
				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											3550	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/1 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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		
S	25	×	6	1	0' 35"	2 BR	150	0:03:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左 by25	150	0:04:00	キックをしっかり打とう	
S	200	×	4	1	3' 45"	4 FR	800	0:15:00	一定のペース	
S	25	×	6	1	0' 40"	1 BA	150	0:04:00	ゆっくり泳ごう	
K	50	×	4	1	1' 15"	5 FR	200	0:05:00	板ヘッドダウン	腰の位置を高く 頑張ろう
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2 FR	200	0:05:00	キャッチアップ	1ストローク3スカル フィニッシュは外側に流れるように
P	50	×	12	1	1' 00"	3 FR	600	0:12:00	バトル	後半のストローク数を前半より少なくしよう
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	2~5 FR	200	0:04:00	DES
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4 FR	600	0:11:30	一定のペース
				1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"
DW										0:05:00
Total							3350	1:25:30		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/1 火曜日  
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く 頑張ろう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル フィニッシュは外側に流れるように	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル 後半のストローク数を前半より少なくしよう	600	0:13:00	
1)	S	25	×	4	2	0' 35"	2~5	FR	DES	200	0:04:40
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
			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									3050	1:25:40	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/1 火曜日

【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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25	キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 30"	4	FR	一定のペース		600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く 頑張ろう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル フィニッシュは外側に流れるように	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR	パドル	後半のストローク数を前半より少なくしよう	500	0:12:30
1)	S	25	×	4	2	0' 40"	2~5	FR	DES		200	0:05:20
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		400	0:09:00
				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										2750	1:25:50