



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/13 日曜日  
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク	ゆっくり深く潜るように！	150	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 両足を水面上に出して後ろ向きに進む	H	100	0:04:00
P	25	×	2	1	0' 45"	1	FR	プルブイ 後ろ向きに進もう	姿勢の安定！	50	0:01:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H	フィニッシュ時に水を後ろに飛ばす！	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2~6	FR	パドル 1~4・7~10→DES 5~6・11~12→キープ		600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	6	3' 15"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:30
2)	S	100	×	1	6	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
				1	5	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										3800	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/13 日曜日  
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク ゆっくり深く潜るように！	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 両足を水面上に出して後ろ向きに進む H	100	0:04:00
	P	25	×	2	1	0'45"	1	FR	プルプイ 後ろ向きに進もう 姿勢の安定！	50	0:01:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	H フィニッシュ時に水を後ろに飛ばす！	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2~6	FR	パドル 1~4・7~10→DES 5~6・11~12→キープ	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	5	3'30"	4	FR	一定のペース	1000	0:17:30
2)	S	100	×	1	5	1'45"	4	FR	一定のペース	500	0:08:45
3)	S	50	×	1	5	1'00"	2	FR	E	250	0:05:00
				1	4	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									3450	1:26:15



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/13 日曜日  
【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															
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR						300	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク ゆっくり深く潜るように！					150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 両足を水面上に出して後ろ向きに進む H					100	0:04:00	
P	25	×	2	1	0'45"	1	FR	プルプイ 後ろ向きに進もう 姿勢の安定！					50	0:01:30	
P	25	×	4	1	0'40"	6	FR	H フィニッシュ時に水を後ろに飛ばす！					100	0:02:40	
P	50	×	12	1	1'05"	2~6	FR	パドル 1~4・7~10→DES 5~6・11~12→キープ					600	0:13:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	5	3'45"	4	FR	一定のペース					1000	0:18:45
2)	S	100	×	1	5	1'55"	4	FR	一定のペース					500	0:09:35
3)	S	50	×	1	5	1'00"	2	FR	E					250	0:05:00
				1	4	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											3400	1:27:00			



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/13 日曜日  
【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													
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク ゆっくり深く潜るように！			150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 両足を水面上に出して後ろ向きに進む H			100	0:04:00	
P	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	プルプイ 後ろ向きに進もう 姿勢の安定！			50	0:02:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	H フィニッシュ時に水を後ろに飛ばす！			100	0:03:00	
P	50	×	12	1	1' 10"	2~6	FR	パドル 1~4・7~10→DES 5~6・11~12→キープ			600	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	4	4' 10"	4	FR	一定のペース			800	0:16:40
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	4	FR	一定のペース			400	0:08:20
3)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E			200	0:05:00
												0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3050	1:27:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/5/13 日曜日

【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク	ゆっくり深く潜るように！		150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 両足を水面上に出して後ろ向きに進む	H		100	0:04:00
	P	25	×	2	1	1' 00"	1	FR	プルプイ 後ろ向きに進もう	姿勢の安定！		50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	H	フィニッシュ時に水を後ろに飛ばす！		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 15"	2~6	FR	パドル 1~4・7~10→DES 5~6・11~12→キープ			600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	4	FR	一定のペース			600	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR	一定のペース			300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E			150	0:03:45
				1	2	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											2750	1:26:00