



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/6/17 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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 繰り返し	300	0:10:00		0:06:00
	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	300	0:05:00		
	K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR 12サイト/6サイト by50	200	0:05:00		
	S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:09:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR 片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30		
	S	200 × 5	1	3' 10"	4	FR 一定のペースで泳ごう	1000	0:15:50		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30		
	P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR パドル H	750	0:10:00		
			1	1' 00"		セットレスト1'		0:04:00		
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho ゆっくりリラックスして	150	0:04:00		
	S	25 × 4	3	0' 25"	6	FR H 1本目顔上げ横呼吸	300	0:05:00		
			1	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3900	1:27:20		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/6/17 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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 繰り返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	300	0:05:30	
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR 12サイト`/6サイト`by50	200	0:05:30	
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:10:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
	S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR 一定のペースで泳ごう	800	0:14:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00	
	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR パドル H	600	0:09:00	
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho ゆっくりリラックスして	150	0:04:00	
	S	25	×	4	3	0' 25"	6	FR H 1本目顔上げ横呼吸	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00
Total									3550	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/6/17 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR 12サイト/6サイト by50	200	0:05:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:11:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	4	1	3' 45"	4	FR 一定のペースで泳ごう	800	0:15:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR パドル H	450	0:07:30
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho ゆっくりリラックスして	150	0:04:00
	S	25	×	4	3	0' 25"	6	FR H 1本目 顔上げ横呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/6/17 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	300	0:06:00
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR 12サイト`6サイト`by50	200	0:06:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR 一定のペースで泳ごう	500	0:10:25
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:12:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR パドル H	450	0:08:15
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho ゆっくりリラックスして	100	0:03:00
	S	25	×	4	3	0' 30"	6	FR H 1本目顔上げ横呼吸	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:26:40



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2018/6/17 日曜日

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	300	0:07:00
	K	100	×	2	1	3'00"	4	FR 12サイト/6サイトby50	200	0:06:00
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR 一定のペースで泳ごう	400	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4'30"	4	FR 一定のペースで泳ごう	600	0:13:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1'00"	6	FR パドル H	450	0:09:00
				1	2	1'00"		セットレスト1'		0:02:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho ゆっくりリラックスして	100	0:03:00
	S	25	×	4	2	0'35"	6	FR H 1本目顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	1	0'30"		セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2850	1:27:40