



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/24 土曜日  
【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											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	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	トックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	ストロークを丁寧に！	150	0:04:30	
K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	板	ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:08:00	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース			1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE	偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	25	×	8	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸6ビートで丁寧に泳ごう		200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3600	1:25:45	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/24 土曜日  
【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ ストロークを丁寧に！	150	0:04:30
	K	100	×	3	1	2' 45"	4	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く	300	0:08:15
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	25	×	8	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸6ビートで丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:15



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/24 土曜日  
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ ストロークを丁寧に！	150	0:04:30	
K	100	×	2	1	3'00"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	25	×	8	1	0'30"	2	FR	1/3呼吸6ビートで丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/24 土曜日  
【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											0:10:00	
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'05"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	600	0:13:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	ストロークを丁寧に！	150	0:04:30	
K	100	×	2	1	3'00"	4	FR	板	ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
S	100	×	10	1	2'05"	4	FR		一定のペース	1000	0:20:50	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE	偶数→25mダッシュ	100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸6ビートで丁寧に泳ごう		150	0:03:30
			1	1	0'00"				1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
Total										2950	1:25:20	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/24 土曜日

【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										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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	2	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	50	×	12	1	1'10"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:14:00	
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ ストロークを丁寧に！	100	0:03:00	
K	100	×	2	1	3'15"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30	
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	0'50"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ	100	0:03:20
2)	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR		1/3呼吸6ビートで丁寧に泳ごう	150
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2700	1:25:20	