



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/1 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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 0:05:30		
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ			150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	5	FR	板 右脚ストップ/左脚ストップby12.5			150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右脚・左脚 脚の動きのコントロール			100	0:03:00	
1)	S	100	×	8	2	1' 35"	4	FR	一定のペース			1600	0:25:20
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸			200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク			150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸			100	0:02:00	
DW												0:05:00	
Total										3650	1:24:50		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/1 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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3ストロークずつ	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	25	×	6	1	0'50"	5	FR	板 右脚ストップ/左脚ストップby12.5	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	帆掛け船右脚・左脚 脚の動きのコントロール	100	0:03:00
1)	S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
2)	S	25	×	4	2	0'45"	9-2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	200	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	3-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/1 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	5	FR	板 右脚ストップ/左脚ストップby12.5	150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船右脚・左脚 脚の動きのコントロール	100	0:03:00
1)	S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	3・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:24:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/1 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ					150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	5	FR	板 右脚ストップ/左脚ストップby12.5					100	0:03:20	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	帆掛け船右脚・左脚 脚の動きのコントロール					100	0:03:20	
1)	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定のペース					1000	0:20:50
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸タッシュ 偶数→1/3呼吸					200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク					150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 10"	3・6	FR	パドル 1E1H					500	0:11:40	
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸					100	0:02:15	
DW													0:05:00		
Total											2900	1:24:25			



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/1 土曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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3ストロークずつ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	5	FR	板 右脚ストップ/左脚ストップby12.5	100	0:03:20	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	帆掛け船右脚・左脚 脚の動きのコントロール	100	0:03:20	
1)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 20"	3・6	FR	パドル 1E1H	500	0:13:20	
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:15	
DW										0:05:00	
Total								2700	1:25:15		