

A												
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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう			150	0:03:30
S	200	×	4	3	2' 45"	4	FR	一定ペース			2400	0:33:00
			1	2	0' 30"						0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドルby25			200	0:05:00
P	50	×	8	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H			400	0:08:00
P	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に			100	0:02:00
DW											0:05:00	
Total										4050	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2021/11/27 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	
S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 12サイド/6サイドby25	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	200	× 4	3	3' 00"	4	FR 一定ペース	2400	0:36:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR ドックパドル/ロングドックパドルby25	200	0:05:00	
P	50	× 6	1	1' 00"	2-6	FR パドル 1E1H	300	0:06:00	
P	100	× 1	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:26:00	

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	200	× 3	3	3' 20"	4	FR 一定ペース	1800	0:30:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR ドックパドル/ロングドックパドルby25	200	0:06:00	
P	50	× 8	1	1' 00"	2-6	FR パドル 1E1H	400	0:08:00	
P	100	× 1	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:24:30	

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				100	0:03:00
S	200	×	3	3	3'30"	4	FR	一定ペース				1800	0:31:30
			1	2	0'30"								0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドルby25				200	0:06:00
P	50	×	8	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H				400	0:08:00
P	100	×	1	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3400	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2021/11/27 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	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00	
S	200	×	3	3	3'40"	4	FR 一定ペース	1800	0:33:00	
			1	2	0'30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR ドックパドル/ロングドックパドルby25	200	0:06:00	
P	50	×	8	1	1'00"	2-6	FR パドル 1E1H	400	0:08:00	
P	100	×	1	1	2'00"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2021/11/27 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' 10"	2	FR	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかりと	150	0:04:30	
S	200	×	2	3	4' 10"	4	FR 一定ペース	1200	0:25:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR ドックパドル/ロングドックパドルby25	200	0:06:00	
P	50	×	10	1	1' 10"	2-6	FR パドル 1E1H	500	0:11:40	
P	100	×	1	1	2' 10"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:10	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:50	