

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	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:03:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
K・S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング				300	0:05:30
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	10	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:09:10
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	8	3	1'25"	4	FR	一定ペース				2400	0:34:00
			1	2	1'00"								0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4100	1:27:10	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2022/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:03:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
K・S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング				300	0:06:00
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	7	3	1'30"	4	FR	一定ペース				2100	0:31:30
			1	2	1'00"								0:02:00
DW													0:05:00
Total												3800	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2022/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
K・S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング				300	0:06:30
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	6	3	1'40"	4	FR	一定ペース				1800	0:30:00
			1	2	1'00"							0:02:00	
DW												0:05:00	
Total											3500	1:26:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2022/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
K・S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング				300	0:06:30
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				400	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	6	3	1'45"	4	FR	一定ペース				1800	0:31:30
			1	2	1'00"								0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3400	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2022/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して			150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
K・S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド 呼吸のタイミング			300	0:06:30
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	5	3	1'50"	4	FR	一定ペース			1500	0:27:30
			1	2	1'00"							0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2022/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識して				150	0:04:00
K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:30
K・S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング				300	0:07:00
P	25	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:13:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	4	3	2' 05"	4	FR	一定ペース				1200	0:25:00
			1	2	1' 00"								0:02:00
DW													0:05:00
Total												3000	1:27:30