

【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2/4 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:04:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	30	1	0' 45"	4	FR	パドル	1500	0:22:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
	D・S	25	×	8	1	0' 30"	2・4・9	FR	①15mダッシュ ②1/3呼吸 ③E	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:30	



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2/4 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU										0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト			100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			300	0:05:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	20	1	0' 55"	4	FR	パドル			1000	0:18:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00
	D-S	25	×	8	1	0' 35"	2・4・9	FR	①15mダッシュ ②1/3呼吸 ③E			200	0:04:40
DW										0:05:00			
Total											3450	1:25:30	



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2/4 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	18	1	0' 55"	4	FR	パドル	900	0:16:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
	D-S	25	×	8	1	0' 35"	2・4・9	FR	①15mダッシュ ②1/3呼吸 ③E	200	0:04:40
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:00	



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2/4 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	6サイド	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
				1	3	0'00"				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	16	1	0'55"	4	FR	パドル	800	0:14:40
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1'00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
	D-S	25	×	8	1	0'35"	2・4・9	FR	①15mダッシュ ②1/3呼吸 ③E	200	0:04:40
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:10	



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる

2/4 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	4	FR	パドル	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:50
	D・S	25	×	8	1	0' 40"	2・4・9	FR	①15mダッシュ ②1/3呼吸 ③E	200	0:05:20
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:10	