

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

| B | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|--------------------------------|-----|--|---------|------|---------|---------|
| 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 | 3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | 3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける DES3本ずつ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | DES | | | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:06:20 |
| 3) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | | | | | 600 | 0:09:30 |
| 4) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:06:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)~4)レストナシ | | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H×3・1E2H×2 | | | | 600 | 0:12:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | | | | 150 | 0:04:00 | |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m | | | | 150 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 3500 | 1:25:10 | |

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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 | 3スカル→両手ストローク | 繰り返し | キックを打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | 3ストローク3"ストップ | キックは打ち続ける | DES3本ずつ | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2・4・6 | FR | DES | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | | | 300 | 0:05:15 |
| 3) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 4 | FR | | | 600 | 0:10:30 |
| 4) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | | | 300 | 0:05:15 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H×3・1E2H×2 | | | 600 | 0:12:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | | | 150 | 0:04:00 |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE | 偶数→25m | | 150 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3300 | 1:25:00 |

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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 | 3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2・4・6 | FR | 3ストローク3"ストップ° キックは打ち続ける DES3本ずつ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 2・4・6 | FR | DES | | | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'40" | 4 | FR | | | | | 600 | 0:11:00 |
| 4) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | 1)~4)レストナシ | | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H×3・1E2H×2 | | | | 600 | 0:12:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 12サイト°/6サイト°by25 | | | | 150 | 0:04:00 | |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m | | | | 150 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3300 | 1:26:00 | | |

| 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 | 1'20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2・4・6 | FR | 3ストローク3"ストップ° キックは打ち続ける DES3本ずつ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'05" | 2・4・6 | FR | DES | | | | 150 | 0:03:15 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'55" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:05:45 |
| 3) | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'50" | 4 | FR | | | | | 600 | 0:11:30 |
| 4) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'55" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:05:45 |
| | | | | 1 | 1 | 0'00" | | 1)~4)レストナシ | | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H×3・1E2H×2 | | | | 600 | 0:12:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 12サイト°/6サイト°by25 | | | | 150 | 0:04:30 | |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m | | | | 100 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3250 | 1:26:15 | | |



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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' 20" | 2 | スカーリング | 3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:06:30 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | 3ストローク3"ストップ° キックは打ち続ける DES3本ずつ | | | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2・4・6 | FR | DES | | | | 150 | 0:03:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | | | | | 200 | 0:04:10 |
| 3) | S | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | | | | | 600 | 0:12:30 |
| 4) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | | | | | 200 | 0:04:10 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 00" | | 1)~4)レストナシ | | | | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 05" | 2・6 | FR | パドル 1E1H×3・1E2H×2 | | | | 600 | 0:13:00 | |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト°/6サイト°by25 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25m | | | | 100 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3000 | 1:25:50 | | |