

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル				600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				1600	0:24:00
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2-9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ ⑥⑧→ダッシュ 他→E				250	0:06:40
DW												0:05:00	
Total											3800	1:26:10	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイを脛で挟む ドローイン				150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル				600	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン				150	0:04:00
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				1500	0:23:45
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2-9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ ⑥⑧→ダッシュ 他→E				250	0:06:40
DW												0:05:00	
Total											3700	1:25:55	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイを脛で挟む ドローイン		150	0:04:00
P	50	×	12	1	0'50"	4	FR	パドル		600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン		150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
S・D	25	×	10	1	0'40"	2・9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ ⑥⑧→ダッシュ 他→E		250	0:06:40
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:10



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	FR	キャッチアップ°	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	パドル	プルブイを脛で挟む	ドローイン	150	0:04:00
P	50	×	10	1	0'50"	4	FR	パドル		500	0:08:20	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドローイン	150	0:04:30	
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00	
S・D	25	×	10	1	0'40"	2・9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ	⑥⑧→ダッシュ 他→E	250	0:06:40	
DW											0:05:00	
Total										3300	1:25:00	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
P	50	×	8	1	0'55"	4	FR	パドル				400	0:07:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース				1200	0:23:00
S-D	25	×	10	1	0'40"	2・9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ ⑥⑧→ダッシュ 他→E				250	0:06:40
DW												0:05:00	
Total											3200	1:25:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/20 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		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"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル		500	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		800	0:16:40
S・D	25	×	10	1	0' 45"	2・9	FR	②・④→脚をクロスしてダッシュ ⑥⑧→ダッシュ 他→E		250	0:07:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:24:40