



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	2ビート 右腕フィニッシュ右脚キック	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500	0:23:45	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	2ビート 右腕フィニッシュ右脚キック	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0'50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	2ビート 右腕フィニッシュ右脚キック	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	5	1	0'50"	4	FR	パドル	250	0:04:10
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:40	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイド°/6サイド°by25	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	2ビート 右腕フィニッシュ右脚キック	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:05:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	0'50"	4	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:20	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

5/28 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	2ビート 右腕フィニッシュ右脚キック	300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート 右手キャッチ右脚キック	300	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	4	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:40	