



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/1 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										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	正確なストローク	200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
			1	2	0' 10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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
P	50	×	6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:57:20

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	1200	0:20:00
			1	2	0' 10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00
P	50	×	5	1	1' 00"	6	FR	パドル H	250	0:05:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2700	0:57:20

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/1 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										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
			1	2	0'10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00
P	50	×	4	1	1'00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
1) KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2650	0:57:50

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/1 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										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	3	3	1'50"	4	FR	一定ペース	900	0:16:30
			1	2	0'10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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
P	50	×	6	1	1'00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
1) KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2500	0:56:50



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/1 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										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4'15"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:15
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	6サイト 向きを変えた後呼吸	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	100	×	3	3	2'00"	4	FR	一定ペース	900	0:18:00
			1	2	0'10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00
P	50	×	4	1	1'10"	6	FR	パドル H	200	0:04:40
1) KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2350	0:57:35



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/1 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										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	カーリングプルブイ 様々な位置で 両腕		100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR 正確なストローク		200	0:04:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 6サイト 向きを変えた後呼吸		100	0:03:00
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
S	100	×	3	3	2' 10"	4	FR 一定ペース		900	0:19:30
			1	2	0' 10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	バックパドルプルブイ ハドルに指を通さない		100	0:03:00
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR ハドル H		200	0:05:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 板		50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW										
Total									2250	0:57:10