

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
2)	P	100	×	7	1	1' 30"	4	FR 1/3呼吸	700	0:10:30
				1	1	0' 00"		1)→2)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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリーで耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	7	2	1' 25"	4	FR 一定ペース	1400	0:19:50	
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3900		1:25:50



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	600	0:12:00
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	100	×	7	2	1' 30"	4	FR	1400	0:21:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3800	1:26:00	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
2)	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR 1/3呼吸	600	0:10:30
				1	1	0'00"		1)→2)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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリーで耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1'40"	4	FR 一定ペース	1200	0:20:00	
			1	1	0'30"				0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:27:00	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
2)	P	100	×	5	1	1'50"	4	FR 1/3呼吸	500	0:09:10
				1	1	0'00"		1)→2)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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリーで耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1'45"	4	FR 一定ペース	1200	0:21:00	
			1	1	0'30"				0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:40	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
2)	P	100	×	4	1	1'55"	4	FR 1/3呼吸	400	0:07:40
				1	1	0'00"		1)→2)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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリーで耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1'50"	4	FR 一定ペース	1200	0:22:00	
				1	1	0'30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:40



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/20 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600	0:13:00
2)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸	300	0:06:15
				1	1	0' 00"		1)→2)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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリーで耳に触れる	150	0:04:30	
S	100	×	5	2	2' 00"	4	FR 一定ペース	1000	0:20:00	
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total								3100		1:27:05