



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルプイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 × 6 | 1 | 3' 00" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:18:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 |
| 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 |
| P | 50 × 8 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル H | 400 | 0:06:00 |
| K/S | 50 × 5 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | K→6サイト S→キックをしっかり打とう | 250 | 0:05:50 |
| D | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | CHO | | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | 2850 | 0:57:20 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

| 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング プルブイ 様々な位置で | 150 | 0:05:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| S | 200 | × | 6 | 1 | 3' 20" | 4 | FR 一定ペース | 1200 | 0:20:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 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 | |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 5 | FR パドル H | 400 | 0:06:40 | |
| K/S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR K→6サイト S→キックをしっかり打とう | 150 | 0:03:30 | |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 奇数→顔上げ横呼吸 | 100 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | 2750 | 0:57:40 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 | ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 6 | 1 | 3' 40" | 4 | FR | 一定ペース | | 1200 | 0:22:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 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 |
| P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パドル H | | 300 | 0:05:00 |
| K/S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | K→6サイト S→キックをしっかり打とう | | 150 | 0:03:30 |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 2650 | 0:58:30 |

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | | | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | | | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 5 | 1 | 3' 50" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 1000 | 0:19:10 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 |
| 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 |
| P | 50 | × | 7 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | パドル H | | | | 350 | 0:06:25 |
| K/S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | K→6サイト S→キックをしっかり打とう | | | | 150 | 0:03:30 |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | | | | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2500 | 0:57:05 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング プルブイ 様々な位置で | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 5 | 1 | 4' 00" | 4 | FR 一定ペース | | 1000 | 0:20:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| 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 |
| P | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 5 | FR パドル H | | 300 | 0:06:00 |
| K/S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 3 | FR K→6サイト S→キックをしっかり打とう | | 100 | 0:02:30 |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR 奇数→顔上げ横呼吸 | | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | 2400 | 0:57:00 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/18 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | プルブイ 様々な位置で | | | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | | | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 4 | 1 | 4' 15" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 800 | 0:17:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 | | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | パドル H | | | | 400 | 0:08:40 |
| K/S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | K→6サイト S→キックをしっかり打とう | | | | 100 | 0:02:30 |
| D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→顔上げ横呼吸 | | | | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2300 | 0:57:40 |