



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	× 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
1) K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 6サイド 向きを変えたら呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィンッシュ右/左by25	150	0:04:00
3) S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR ストロークのタイミングを合わせる	300	0:04:30
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
P	100	× 7	1	1' 30"	4	FR パドル 1/3呼吸	700	0:10:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	× 4	3	1' 30"	4	FR 一定ペース	1200	0:18:00
			1 2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
DW								
Total							3100	0:57:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 6サイト 向きを変えたら呼吸	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ右/左by25	150	0:04:00	
3) S	50	×	7	1	0' 50"	4	FR ストロークのタイミングを合わせる	350	0:05:50	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
P	100	×	8	1	1' 40"	4	FR パドル 1/3呼吸	800	0:13:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR 一定ペース	900	0:14:15	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2950	0:57:25	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えたら呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ右/左by25	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	ストロークのタイミングを合わせる 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:30
				1	2					
P	100	×	8	1	1'45"	4	FR	パドル 1/3呼吸	800	0:14:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	800	0:14:00
				1	1					
DW										
Total									2800	0:57:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えたら呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ右/左by25	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	ストロークのタイミングを合わせる	300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
P	50	×	15	1	0'55"	4	FR	パドル 1/3呼吸	750	0:13:45
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	4	2	1'50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
				1	1	0'30"		セットレスト30"		0:00:30
DW										
Total									2750	0:57:55



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えたら呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ右/左by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR	ストロークのタイミングを合わせる	300	0:06:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
	P	50	×	15	1	1'00"	4	FR	パドル 1/3呼吸	750	0:15:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2'00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
DW											
Total									2550	0:57:30	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/23 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えたら呼吸	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ右/左by25	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	ストロークのタイミングを合わせる	250	0:05:25
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	12	1	1' 05"	4	FR	パドル 1/3呼吸	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:13:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW											
Total									2350	0:57:25	