

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

11/30 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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									0:10:00	
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	
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
2) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
1) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
2) P	50	×	18	1	0' 45"	5	FR ハドル	900	0:13:30	
3) P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:09:00	
			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	
1) S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR 一定ペース	600	0:08:30	
2) K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30	
3) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3850	1:27:00	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

11/30 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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								0:10:00	
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
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR ハドル	800	0:12:00
3) P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:09:30
			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
1) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
2) K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
3) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:27:00

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

11/30 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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								0:10:00	
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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	12	1	0'50"	5	FR ハドル	600	0:10:00
3) P	100	×	5	1	1'45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	500	0:08:45
			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
1) S	100	×	6	1	1'40"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00
2) K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
3) D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:26:45

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	×	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
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	10	1	0'50"	5	FR ハドル	500	0:08:20
3) P	100	×	5	1	1'50"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	500	0:09:10
			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
1) S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
2) K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
3) D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:26:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

11/30 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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								0:10:00	
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
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	10	1	0'55"	5	FR ハドル	500	0:09:10
3) P	100	×	4	1	1'55"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:40
			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
1) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
2) K/S	50	×	3	1	1'15"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:45
3) D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3250	1:27:05



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

11/30 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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								0:10:00	
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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
2) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
1) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR ハドル	400	0:08:00
3) P	100	×	4	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:20
			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
1) S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR 一定ペース	600	0:12:00
2) K/S	50	×	3	1	1' 30"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	150	0:04:30
3) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								2950	1:26:40