



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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								
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
1) S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2) K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
3) Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4) S	100 × 8	1	1' 40"	4	FR		800	0:13:20
		1 3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2) P	50 × 12	1	0' 45"	4	FR	パドル	600	0:09:00
		1 1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW								
Total							2750	0:56:20



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1) S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
3) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
4) S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR		700	0:12:15	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
2) P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2650	0:56:15	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2550	0:57:00	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
1) S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
3) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
4) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
2) P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2550	0:57:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
1) S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
3) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
4) S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR		500	0:10:00	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:30	
2) P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル	500	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2350	0:56:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/20 土曜日
【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											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
1) S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
2) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
3) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
4) S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR		500	0:10:50	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	100	0:03:00	
2) P	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	パドル	400	0:08:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2200	0:56:30	