

【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

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	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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	3	FR	パドル	150	0:02:00
4)	P	100	×	2	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	3	1' 30"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1800	0:27:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:30	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/27 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	3	FR	パドル	200	0:03:00
4)	P	100	×	2	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	3	1' 35"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1500	0:23:45
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW									0:05:00		
Total									3500	1:25:05	

【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

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	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	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	100	×	2	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1200	0:21:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:25:30	

【テーマ】  
 準備期A  
 AT  
 長く持続できる

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	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	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	3	FR	パドル	200	0:03:20
4)	P	100	×	2	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:40
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	3	1' 50"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1200	0:22:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:00	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/27 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	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	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0'50"	3	FR	パドル	150	0:02:30
4)	P	100	×	2	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:50
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	3	1'55"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1200	0:23:00
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW									0:05:00		
Total									3150	1:25:50	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/27 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	パドル	150	0:02:45
4)	P	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	900	0:18:45
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW									0:05:00		
Total									2850	1:25:10	