

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2/13 火曜日  
【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										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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ° 肘が耳の上あたりで止める	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる	600	0:09:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	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
2)	P	50	×	16	1	0' 45"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	800	0:12:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6サイト°	100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる	800	0:12:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:00	

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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ° 肘が耳の上あたりで止める	150	0:04:00
2)	S	100	×	7	1	1' 40"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる	700	0:11:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	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
2)	P	50	×	15	1	0' 50"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	750	0:12:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6サイド°	100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:10	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2/13 火曜日  
【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											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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ 肘が耳の上あたりで止める				150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				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	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6サイト				100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう				100	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00			
Total											3200	1:26:30		

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2/13 火曜日  
【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											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)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ 肘が耳の上あたりで止める				150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				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	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				500	0:09:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6サイト				100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう				100	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											3100	1:26:10		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2/13 火曜日  
【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											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)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストロークリカバリーストップ 肘が耳の上あたりで止める				150	0:04:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				400	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30	
1)	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
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				500	0:10:50
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6サイト				100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう				100	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミングを合わせる				500	0:10:25
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00			
Total											2800	1:25:35		