



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング	600	0:09:30
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
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
2) S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング	400	0:06:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:57:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸				150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				600	0:10:30
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
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ				100	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				300	0:05:15
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2700	0:57:15	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				500	0:09:10	
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	
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ				100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2600	0:56:40		

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸				150	0:04:00
S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				500	0:09:35
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
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ				100	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				300	0:05:45
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													
Total										2600	0:57:20		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:20
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸				150	0:04:00
S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				400	0:08:00
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
P	50	×	10	1	1' 05"	2-6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ				100	0:04:00
2) S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				300	0:06:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2400	0:56:10	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/30 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル				150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 水中を見ながら呼吸				150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				400	0:08:40
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
P	50	×	8	1	1' 10"	2-6	FR	パドル 1E1H				400	0:09:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ				100	0:04:00
2) S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース 呼吸のタイミング				300	0:06:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2300	0:57:30	