



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/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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 パドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:30	







【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/2 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									0:10:00		
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→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 パドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1'00"	3-4-5	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1'55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:20	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/2 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										0:10:00			
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→ドックパドル			150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 パドル			150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	3-4-5	FR	パドル DES			150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
				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
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
DW										0:05:00			
Total											2900	1:25:25	