

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/10 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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/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
S	200 × 4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:11:00
S	100 × 8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S 50 × 3	2	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9・1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3850	1:27:00

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/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	
S	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:12:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
											0:00:00
DW											0:05:00
Total									3650	1:27:10	

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/10 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

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/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
S	200 × 3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	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	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:12:00
S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S 50 × 3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3450	1:27:00

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/10 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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/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
S	200 × 3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
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 × 12	1	1' 00"	2-6	FR	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:12:00
S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S 50 × 3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:27:00

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→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	
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
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	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:12:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/10 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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→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
S	200 × 2	1	4' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:08:30
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' 05"	2-6	FR	1E1H×3 1E2H×2 パドル	600	0:13:00
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00
1)	S 50 × 3	2	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9-1	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3050	1:26:55