



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	14	1	0' 45"	4	FR	パドル 1/3呼吸	700	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K・S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	H	300	0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total									2950	0:57:10	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:02:40
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル 1/3呼吸			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく			250	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													
Total											2800	0:57:10	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:02:40
2)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル 1/3呼吸			600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	5	1	1'00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく			250	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	H			150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													
Total											2650	0:56:40	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング				100	0:02:40
2)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル 1/3呼吸				600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	K・S	50	×	4	1	1'05"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				200	0:04:20
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR	H				150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW														
Total											2600	0:56:45		



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'20"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:20	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング				100	0:02:40
2)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	1'00"	4	FR	パドル 1/3呼吸				600	0:12:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	K・S	50	×	4	1	1'10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				200	0:04:40
2)	S	100	×	5	1	2'00"	4	FR	一定ペース				500	0:10:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR	H				150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW														
Total											2500	0:57:25		



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/25 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック			150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
3)	P	50	×	10	1	1' 10"	4	FR	パドル 1/3呼吸			500	0:11:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K・S	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく			150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース			400	0:08:40
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	H			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													
Total											2250	0:56:50	