



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K 25 × 6	1	0' 45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き ドローイン	150	0:04:30
2)	K/S 50 × 6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
3)	S 100 × 3	1	1' 35"	4	FR	キックを打とう	300	0:04:45
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	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
2)	P 100 × 8	1	1' 30"	4	FR	パドル	800	0:12:00
		1 1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S 25 × 4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S 50 × 1	4	0' 40"	5	FR	H	200	0:02:40
2)	S 100 × 1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								
Total							3050	0:57:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き ドローイン				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	キックを打とう				300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
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	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル				600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	0' 45"	5	FR	H				200	0:03:00
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	4	FR					400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2850	0:57:15		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	25	×	6	1	0'45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き トローイン			150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1'05"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	キックを打とう			300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
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	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル			600	0:10:30
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"				0:00:30	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	0'50"	5	FR	H			150	0:02:30
2)	S	100	×	1	3	1'50"	4	FR				300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2700	0:57:00	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き ドローイン				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	キックを打とう				300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
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	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	パドル				500	0:09:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	H				150	0:02:45
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR					300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2600	0:56:55		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き ドローイン				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	キックを打とう				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
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	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	パドル				400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	H				150	0:02:45
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	4	FR					300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2500	0:56:45		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/29 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	両腕体側 呼吸時横向き ドローイン				150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:07:30
3)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	キックを打とう				300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				100	0:03:00
2)	P	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	パドル				400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	H				100	0:02:00
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	4	FR					200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2300	0:56:15	