

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

6/29 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H	300	0:06:00
4)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意	700	0:10:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 顔上げ H	50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	ハドル H	300	0:04:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	6・3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:24:40	

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	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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H	300	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意	600	0:09:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 顔上げ H	50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル H	300	0:04:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	6・3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:24:50	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

6/29 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H				300	0:06:30
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意				600	0:10:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル 顔上げ H				50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H				300	0:05:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	6-3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸				200	0:04:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30	
DW											0:05:00			
Total											3450	1:25:40		

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

6/29 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H	300	0:06:30
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意	600	0:11:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 顔上げ H	50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
4)	P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	ハドル H	250	0:04:10
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	6・3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3400	1:25:50	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

6/29 土曜日  
【泳法注意】  
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	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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H	300	0:07:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意	600	0:11:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 顔上げ H	50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:06:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
4)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル H	150	0:02:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	25	×	8	1	0' 35"	6・3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:10	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

6/29 土曜日  
【泳法注意】  
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	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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 15"	2~6	FR	1~4→DES 5~6→H				300	0:07:30
4)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	左右のストロークのタイミングに注意				500	0:10:25
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル 顔上げ H				50	0:01:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に				300	0:06:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	ハドル 12ストローク以内				150	0:04:00
4)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル H				150	0:02:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	6-3	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸				150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00			
Total											2950	1:25:30		