



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3-6	FR	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	300	0:04:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
2)	S	125	×	1	4	1' 55"	4	FR	500	0:07:40
				1	1	0' 00"				0:00:00
DW										
Total								2900	0:57:10	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
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	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				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
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	125	×	1	4	2' 05"	4	FR		500	0:08:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2800	0:57:20	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
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	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30	
1)	D	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
2)	S	150	×	1	2	2' 45"	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW											
Total									2650	0:56:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 40"	2	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
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	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	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' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	D	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
2)	S	150	×	1	2	2' 55"	4	FR		300	0:05:50
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2550	0:56:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

E										Dis	Time
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	ロングトックパドル	キックを軽く打つ		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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル	250	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	D	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
2)	S	150	×	1	2	3' 00"	4	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											
Total										2500	0:57:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/3 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ロングトックパドル	キックを軽く打つ	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"	4	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
2)	P	50	×	5	1	1' 05"	5	FR	パドル	250	0:05:25
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30	
1)	D	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:02:00
2)	S	100	×	1	2	2' 20"	4	FR		200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW											
Total									2300	0:57:45	