





【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/3 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

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' 40"	2	ロングドックパドル	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	2	0' 55"	3・6	FR	600	0:11:00
2)	P	50	×	5	2	0' 45"	5	FR	500	0:07:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
1)	D	25	×	1	5	1' 00"	9	FR	125	0:05:00
2)	S	125	×	1	5	2' 05"	4	FR	625	0:10:25
				1	4	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3550	1:24:55	

【テーマ】  
 強化期B  
 AT  
 長く持続できる

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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サイド/6サイド 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' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				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	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト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' 10"	4	FR		500	0:08:40
				1	3	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	1:25:30	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/3 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	0'40"	2	ロングドックパドル	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	1'50"	4	FR	600	0:11:00
				1	2	0'00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1'00"	3・6	FR	600	0:12:00
2)	P	50	×	4	2	0'50"	5	FR	400	0:06:40
				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	2'15"	4	FR	500	0:09:00
				1	3	0'00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3300	1:24:40	

【テーマ】  
 強化期B  
 AT  
 長く持続できる

8/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	0'40"	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	×	5	1	2'00"	4	FR	500	0:10:00
				1	2	0'00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	50	×	5	2	1'05"	3	FR	500	0:10:50
2)	P	50	×	5	2	0'55"	5	FR	500	0:09:10
				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	2'20"	4	FR	500	0:09:20
				1	3	0'00"				0:00:00
							1)→2)レストナシ			
							2)→1)レストナシ			
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:20	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/3 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	50	×	5	2	1' 10"	3・6	FR	500	0:11:40
2)	P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	500	0:10:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"		0:00:30	
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
				1	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								2950	1:25:20	