



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング ハドル フルブイ	100	0:04:00		
S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR DES	300	0:05:30		
1)	Drill	50	×	4	1	1'15"	4	FR	ドックハドル/FR by25	200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	ハドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'30"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:04:30
				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)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:02:30
2)	S	200	×	4	1	3'15"	4	FR	一定ペース	800	0:13:00
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	1'30"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total								2800	0:57:00		



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
1)	Drill	50	×	4	1	1'15"	4	FR	ドックパドル/FR by25	200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'40"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				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)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30
2)	S	200	×	4	1	3'30"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
4)	S	100	×	2	1	1'35"	6	FR	H	200	0:03:10
				1	3	0'00"					0:00:00
DW											
Total									2700	0:57:10	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
1)	Drill	50	×	4	1	1'15"	4	FR	ドックパドル/FR by25	200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				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)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
4)	S	100	×	2	1	1'40"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	3	0'00"					0:00:00
DW											
Total									2550	0:57:20	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'05"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:15	
1)	Drill	50	×	4	1	1'15"	4	FR	ドックパドル/FR by25	200	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:45
				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)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
2)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板	50	0:02:00
4)	S	100	×	2	1	1'45"	6	FR	H	200	0:03:30
				1	3	0'00"					0:00:00
DW											
Total									2550	0:58:30	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'10"	3-4-5	FR	DES		300	0:06:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	4	FR	ドックパドル/FR by25	パドル プルブイ	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル	H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	2'00"	4	FR	1/3呼吸	パドルナシ	300	0:06:00
				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)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	キャッチの肘上げ	100	0:03:00
2)	S	200	×	3	1	4'00"	4	FR	一定ペース		600	0:12:00
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板		50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR	H		150	0:03:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												
Total										2400	0:57:30	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ドックハドル/FR by25	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	ハドル H	150	0:04:00
3)	P	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:30
				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)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:03:00
2)	S	200	×	3	1	4' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:13:30
3)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	H	100	0:02:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2200	0:57:30	