

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【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									0:10:00	
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR パドル	450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR パドル	450	0:06:45
				1	3			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR H	150	0:03:00
5)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:12:00
6)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	5	0' 30"		1)~6)レスト30"		0:02:30
DW										0:05:00
Total									3650	1:25:45



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【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									0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
B	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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR パドル	450	0:06:45
				1	3			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:02:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR H	100	0:02:00
5)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	800	0:12:40
6)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	5	0' 30"		1)~6)レスト30"		0:02:30
DW										0:05:00
Total									3600	1:26:40

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【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									0:10:00	
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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR パドル	450	0:07:30
				1	3		1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'15"	3	FR キャッチアップ トローイン	100	0:02:30
4)	S	50	×	2	1	1'00"	6	FR H	100	0:02:00
5)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
6)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	5	0'30"	1)~6)レスト30"		0:02:30	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:45	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【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									0:10:00		
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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	2	3	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	3			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
4)	S	50	×	2	1	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
5)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
6)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	5	0'30"		1)~6)レスト30"		0:02:30	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:26:45	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	×	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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	パドル	450	0:09:00
3)	P	50	×	2	3	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	3			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
4)	S	50	×	2	1	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
5)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
6)	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	E	100	0:02:10
				1	5	0'30"		1)~6)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:40	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

9/17 火曜日  
【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									0:10:00		
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	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	1' 05"	3	FR	パドル	450	0:09:45
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
				1	3			1)→2)レスト30" 2)→3)レストナシ 3)→2)レスト30"		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:30
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	H	100	0:02:30
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
6)	S	150	×	1	1	3' 30"	2	FR	E	150	0:03:30
				1	5	0' 30"		1)~6)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:25	