



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
1) Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	100	0:03:20
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 40"	3-6	FR	300	0:05:00
			1	2	0' 00"				0:00:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	150	0:03:30
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3-6	FR	600	0:11:00
			1	1	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	600	0:09:30
2) S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	500	0:07:55
			1	1	0' 00"				0:00:00
DW									
Total								3000	0:57:45



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:20
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 50"	3-6	FR	ラスト25m→H→フィニッシュで飛沫	300	0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3-6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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) S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2900	0:58:20



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:45
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1'50"	3-6	FR	ラスト25m→H→フィニッシュで飛沫			300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2) P	50	×	12	1	1'00"	3-6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
				1	1	0'00"		1)→2)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) S	200	×	2	1	3'40"	4	FR	一定ペース			400	0:07:20
2) S	100	×	4	1	1'50"	4	FR				400	0:07:20
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												
Total											2700	0:57:55



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ		150	0:03:45	
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2'00"	3-6	FR	ラスト25m→H→	フィニッシュで飛沫		300	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2) P	50	×	10	1	1'00"	3-6	FR	パドル	1E1H		500	0:10:00
			1	1	0'00"			1)→2)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) S	200	×	2	1	3'50"	4	FR	一定ペース			400	0:07:40
2) S	100	×	4	1	1'55"	4	FR				400	0:07:40
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW												
Total										2600	0:57:05	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
4

E												
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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルブイナシ	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2'10"	3-6	FR	ラスト25m→H→フィニッシュで飛沫			300	0:06:30
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2) P	50	×	10	1	1'05"	3-6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
			1	1	0'00"			1)→2)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) S	200	×	2	1	4'00"	4	FR	一定ペース			400	0:08:00
2) S	100	×	3	1	2'00"	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A  
AT  
長く持続できる

11/30 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 20"	3-6	FR	ラスト25m→H→フィニッシュで飛沫			300	0:07:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2) P	50	×	6	1	1' 10"	3-6	FR	パドル 1E1H			300	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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
S	100	×	7	1	2' 15"	4	FR	一定ペース			700	0:15:45
DW												
Total										2300	0:58:15	