



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	250	0:04:35
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
2)	S	100	×	5	1	1' 35"	4	FR		500	0:07:55
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				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
	P	25	×	12	1	0' 40"	2・7	FR	パドル 3・6・9・12→顔上げ→H	300	0:08:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	D・S	50	×	6	1	1' 00"	9・3	FR	奇数→ダッシュ25m残りE	300	0:06:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:50	

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP										0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30		
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25			100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			300	0:05:30
2)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR				500	0:09:10
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR				600	0:11:00
				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
	P	25	×	12	1	0' 40"	2・7	FR	パドル 3・6・9・12→顔上げ→H			300	0:08:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25			100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	D・S	50	×	4	1	1' 10"	9・3	FR	奇数→ダッシュ25m残りE			200	0:04:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total										3150	1:25:20		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:45
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				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
	P	25	×	12	1	0' 40"	2・7	FR	パドル 3・6・9・12→顔上げ→H	300	0:08:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	D・S	50	×	4	1	1' 15"	9・3	FR	奇数→ダッシュ25m残りE	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									3050	1:24:55	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2/22 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25
				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
	P	25	×	12	1	0' 45"	2・7	FR	パドル 3・6・9・12→顔上げ→H	300	0:09:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	D・S	50	×	4	1	1' 20"	9・3	FR	奇数→ダッシュ25m残りE	200	0:05:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2800	1:26:00	