



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-UP											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	200	0:03:30		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
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	0' 50"	4	FR	6ビート	150	0:02:30
4)	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:03:30	
DW											
Total								3000	0:56:50		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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	0' 50"	4	FR	6ビート	150	0:02:30
4)	S	100	×	9	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	3	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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
DW											
Total									2900	0:56:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											
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	
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"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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"	4	FR	6ビート	150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1'50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
				1	3	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	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
DW											
Total									2800	0:58:40	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
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"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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"	4	FR	6ビート	150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
				1	3	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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
DW											
Total									2700	0:57:40	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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"	4	FR	6ビート	150	0:03:00
4)	S	100	×	7	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	700	0:14:00
				1	3	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	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00
DW											
Total									2550	0:57:15	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/29 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
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)	S	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6ビート	150	0:03:30
4)	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:13:30
				1	3	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	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	パドル	200	0:04:40
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	パドル	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 奇数→脚クロス 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:04:30
DW											
Total									2300	0:58:10	