

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【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-UP										0:10:00	
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	
S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
2) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
DW										0:05:00	
Total									4100	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【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-UP										0:10:00	
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	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30	
2) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:15	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【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-UP										0:10:00	
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	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30	
2) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【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-UP										0:10:00	
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	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30	
2) P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

E											
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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00	
2) P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:04:40	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:40	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/20 木曜日
【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-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
1) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30	
2) P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K・S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:05:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:15	