



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

3/30 日曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

## 荒井先生最終日メニュー

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	200	0:03:30
1)	S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR	一定ペース
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン
3)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める
5)	S	200	×	3	2	3' 00"	4	FR	一定ペース
				1	1				0:00:00
S	50	×	11	1	0' 55"	3	FR	550	0:10:05
S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム	150 0:06:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:26:05



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

3/30 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

## 荒井先生最終日メニュー

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
1) S	100	×	2	2	1' 35"	4 FR	一定ペース	400 0:06:20
2) K	50	×	2	2	1' 30"	3 FR	板ヘッドダウン ドロイン	200 0:06:00
3) P	50	×	6	2	0' 50"	3 FR	パドル	600 0:10:00
4) Drill	50	×	2	2	1' 30"	2 FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	200 0:06:00
5) S	200	×	3	2	3' 10"	4 FR	一定ペース	1200 0:19:00
				1	1			0:00:00
S	50	×	9	1	0' 55"	3 FR	1/3呼吸	450 0:08:15
S	25	×	6	1	1' 00"	2 CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム	150 0:06:00
DW								0:05:00
Total							3700	1:25:35



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

3/30 日曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

## 荒井先生最終日メニュー

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
1)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	一定ペース		400	0:07:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
				1	1							0:00:00
S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			600	0:11:00
S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム			150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:00



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

3/30 日曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

## 荒井先生最終日メニュー

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
1)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR	一定ペース		400	0:07:20
2)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3'40"	4	FR	一定ペース		800	0:14:40
				1	1							0:00:00
S	50	×	11	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸			550	0:10:05
S	25	×	6	1	1'00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム			150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:05



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

3/30 日曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

## 荒井先生最終日メニュー

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
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
				1	1						0:00:00
S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		500	0:09:10
S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム		150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:10



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

3/30 日曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

## 荒井先生最終日メニュー

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
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	200	0:06:00
3)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR	一定ペース	800	0:16:40
				1	1						0:00:00
S	50	×	7	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸		350	0:07:35
S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム		150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:45