



5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

【テーマ】 基礎期A AT 長く持続できる

A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00	
S Drill	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ		150	0:05:00
1) S	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サロ	向きを変えた後に呼吸		200	0:05:00
2) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュからリカバリー	前半で呼吸		300	0:05:00
3) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸		150	0:04:00
4) S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
				1	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
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
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H×3 1E2H×2		600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
DW											0:05:00	
Total											3600	1:24:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Dis	Time	
W-UP											0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR						
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ					
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸				
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				
4)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 1)～4)レスト30"				
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					
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2					
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース					
DW											0:05:00		
Total											3500	1:24:45	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			
1) K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸			
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			
3) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			
4) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 1)～4)レスト30"			
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			
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			
S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:15



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ				
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸			
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 1)～4)レスト30"			
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				
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				
DW											0:05:00	
Total										3200	1:24:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ				
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸			
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 1)～4)レスト30"			
				1	3	0' 30"					0:01:30	
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				
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				
DW											0:05:00	
Total										3150	1:25:00	



【テーマ

基礎期A

AT

長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

Menu		Set	Cycle	強度	種目	F	説明	Dis	Time	
W-UP									0:10:00	
S Drill	50 25	× ×	6 6	1 1	1'10" 0'50"	2 2	FR スカーリング 様々な位置で キックを打つ	300 150	0:07:00 0:05:00	
1) 2) 3) 4)	K S Drill S	50 50 50 100	× × × ×	3 3 3 4	1 1 1 1	1'20" 1'00" 1'30" 2'05" 1 3	FR FR FR FR 6サロト 向きを変えた後に呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 一定ペース 1)～4)レスト30"	150 300 150 400	0:04:00 0:06:00 0:04:30 0:08:20	
	P P S S	25 50	× ×	6 12	1 1	0'40" 1'05"	6 2・6	FR FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内 パドル 1E1H×3 1E2H×2	150 600	0:04:00 0:13:00
DW	Total							2950	0:05:00 1:25:20	