

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 40"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	500	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 2E1H	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
Total									2800	0:56:40	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	400	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 2E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6-2	FR	1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total									2700	0:57:30	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	バックパドキックを打つ		150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 12サイド/6サイドby25		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ		150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1'50"	4	FR 左右のストロークのタイミングを合わせる		400	0:07:20
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR パドル 2E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR 丁寧に		200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR 一定ペース		300	0:05:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	6・2	FR 1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸		200	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											
Total									2600	0:57:50	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	400	0:07:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 2E1H	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1'55"	4	FR	一定ペース	200	0:03:50
3)	S	50	×	4	1	1'05"	6・2	FR	1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸	200	0:04:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
Total									2500	0:57:50	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2'05"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	300	0:06:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 2E1H	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4'30"	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2'00"	4	FR	一定ペース	200	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1'10"	6・2	FR	1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸	200	0:04:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
Total									2400	0:57:25	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/17 土曜日  
【泳法注意】  
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' 15"	2	FR					300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ				150	0:05:00	
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	×	2	1	1' 30"	2	FR	5ストローク1"ストップ 肘が耳の位置に来たら止め 入水前にキャッチ				100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる				300	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	P	50	×	9	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 2E1H				450	0:12:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	S	200	×	1	1	5' 30"	3	FR	丁寧に				200	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	一定ペース				200	0:05:00
3)	S	50	×	2	1	1' 30"	6・2	FR	1H1E H→前半25m顔上げ横呼吸				100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW														
Total												2000	0:56:30	