

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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										0:10:00
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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:04:00
2) S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	400	0:06:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
			1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00
2) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:20



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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										0:10:00
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
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	100	×	4	3	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
			1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00
2) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:00

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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											0:10:00		
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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25				150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング				300	0:05:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース				900	0:15:45
			1	2	0' 30"			レスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ				150	0:04:00
2) P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR	パドル				700	0:12:50
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:00:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し				400	0:08:00
DW											0:05:00		
Total											3400	1:26:05	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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											0:10:00
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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	150		0:04:00
2) S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300		0:05:45
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース	900		0:16:30
			1	2	0' 30"			レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150		0:04:00
2) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	600		0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	50	×	8	1	1' 00"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し	400		0:08:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:25:15



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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											0:10:00
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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25		150	0:04:00
2) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング		300	0:06:00
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペース		900	0:17:15
				1	0' 30"			レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ		150	0:04:00
2) P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル		500	0:10:00
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	50	×	8	1	1' 05"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し		400	0:08:40
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:55



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/10 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											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25		150	0:04:30
2) S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング		300	0:06:30
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
				1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ		150	0:04:00
2) P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル		500	0:10:50
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	50	×	8	1	1' 10"	2・4・6	FR	①H/Eby25 H→顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③H ④E 繰り返し		400	0:09:20
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:10