



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】

3

| A | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|-------|----|--------------------------------|----------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | 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 プルプイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | P 50 × 4 | 3 | 0' 45" | 3 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 | |
| 2) | P 50 × 4 | 3 | 0' 40" | 4 | FR | パドル H | 600 | 0:08:00 | |
| 3) | P 50 × 4 | 3 | 0' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミング | 600 | 0:10:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット | | 0:01:00 | |
| K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | S 100 × 3 | 3 | 1' 25" | 3 | FR | | 900 | 0:12:45 | |
| 2) | S 100 × 2 | 3 | 1' 20" | 4 | FR | | 600 | 0:08:00 | |
| 3) | S 100 × 1 | 3 | 1' 50" | 2 | FR | ゆっくり | 300 | 0:05:30 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 4300 | 1:26:15 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| B | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------------------------------|----------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 FR | 300 | | 0:05:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ | 150 | | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3 FR パドル | 450 | | 0:07:30 |
| 2) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 45" | 4 FR パドル H | 450 | | 0:06:45 |
| 3) | P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3 FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング | 450 | | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット | | | 0:01:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 3 | 1' 35" | 3 FR | 900 | | 0:14:15 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 3 | 1' 30" | 4 FR | 600 | | 0:09:00 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 00" | 2 FR ゆっくり | 300 | | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3900 | | 1:25:30 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|--------|--------------------------------|------|---------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 | × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 300 | 0:10:00 | 0:06:00 | |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | | |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | | |
| 1) | P | 50 | × 3 | 3 | 0' 55" | 3 | FR パドル | 450 | 0:08:15 | | |
| 2) | P | 50 | × 3 | 3 | 0' 50" | 4 | FR パドル H | 450 | 0:07:30 | | |
| 3) | P | 50 | × 3 | 3 | 0' 55" | 3 | FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング | 450 | 0:08:15 | | |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット | | 0:01:00 | | |
| | K | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | S | 100 | × 4 | 2 | 1' 45" | 3 | FR | 800 | 0:14:00 | | |
| 2) | S | 100 | × 3 | 2 | 1' 40" | 4 | FR | 600 | 0:10:00 | | |
| 3) | S | 100 | × 1 | 2 | 2' 00" | 2 | FR ゆっくり | 200 | 0:04:00 | | |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | | 0:01:00 | | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | 3700 | 1:27:30 | | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| D | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|--------|--------|--------------------------------|----------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 300 | 0:10:00 | |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | |
| 1) | P | 50 × 3 | 3 | 1' 00" | 3 | FR パドル | 450 | 0:09:00 | |
| 2) | P | 50 × 3 | 3 | 0' 55" | 4 | FR パドル H | 450 | 0:08:15 | |
| 3) | P | 50 × 3 | 3 | 1' 00" | 3 | FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング | 450 | 0:09:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット | | 0:01:00 | |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | S | 100 × 3 | 2 | 1' 55" | 3 | FR | 600 | 0:11:30 | |
| 2) | S | 100 × 3 | 2 | 1' 50" | 4 | FR | 600 | 0:11:00 | |
| 3) | S | 100 × 1 | 2 | 2' 00" | 2 | FR ゆっくり | 200 | 0:04:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3450 | 1:26:45 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|-------|-------|----|-----------|---------------|-------------|----------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 × 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | | | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0'45" | 2 | | ドックパドル | プルブイ | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0'40" | 2・4・6 | FR | パドル | DPS3本ずつ | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 × 3 | 3 | 1'05" | 3 | FR | パドル | | | 450 | 0:09:45 |
| 2) | P | 50 × 2 | 3 | 1'00" | 4 | FR | パドル | H | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | P | 50 × 3 | 3 | 1'05" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 呼吸のタイミング | | 450 | 0:09:45 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト30" | 3セット | 0:01:00 |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 | 肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 × 3 | 2 | 2'05" | 3 | FR | | | | 600 | 0:12:30 |
| 2) | S | 100 × 2 | 2 | 2'00" | 4 | FR | | | | 400 | 0:08:00 |
| 3) | S | 100 × 1 | 2 | 2'15" | 2 | FR | ゆっくり | | | 200 | 0:04:30 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト30" | 2セット | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3150 | 1:27:00 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/27 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
3

| F | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|-----|-----|-------|-------|-------|----|--------------------|--------------------------------|----------|----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| 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 | プルブイ | キャッチの肘上げ | 150 | 0:05:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2・4・6 | FR | パドル | DPS3本ずつ | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 2 | 3 | 1'15" | 3 | FR | パドル | | 300 | 0:07:30 | |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 3 | 1'05" | 4 | FR | パドル H | | 300 | 0:06:30 | |
| 3) | P | 50 | × | 2 | 3 | 1'15" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミング | | 300 | 0:07:30 | |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット | | | 0:01:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'40" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:05:00 | | |
| 1) | S | 100 | × | 3 | 2 | 2'10" | 3 | FR | | | 600 | 0:13:00 | |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2'05" | 4 | FR | | | 400 | 0:08:20 | |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 2 | 2'15" | 2 | FR | ゆっくり | | 200 | 0:04:30 | |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット | | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2850 | 1:26:20 | |