



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 長く持続できる

2015/11/3 火曜日  
 【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                            | Distance | Time |  |         |
| W-PU  |         |     |        |        |                          |                               |          |      |  | 0:10:00 |
| S     | 25 × 12 | 1   | 0' 30" | 2      | FR × 2・BA × 1・BR × 1     |                               | 300      |      |  | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 6  | 1   | 1' 00" | 2      | FR 1~3→リカバリーストップ         | フィニッシュ後に少し止める                 | 300      |      |  | 0:06:00 |
|       |         |     |        |        | FR 4~6→リカバリーストップ         | 肘が耳の上で少し止める                   |          |      |  |         |
| S     | 50 × 6  | 1   | 0' 50" | 3      | FR 1/3呼吸                 | 左右のストロークのタイミングを合わせる           | 300      |      |  | 0:05:00 |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 3      | FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 腰の回転                          | 150      |      |  | 0:04:30 |
| KD    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" | 9      | FR キャッチアップ8ストローク         | ストローク中のキックを強く意識               | 100      |      |  | 0:04:00 |
| S     | 100 × 3 | 6   | 1' 20" | 4      | FR セットレスト30"             |                               | 1800     |      |  | 0:24:00 |
|       |         | 1   | 5      | 0' 30" |                          |                               |          |      |  | 0:02:30 |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 30" | 1      | E                        |                               | 100      |      |  | 0:02:00 |
| P     | 25 × 6  | 1   | 0' 30" | 2・4・6  | FR ハドル DPS3本ずつ           |                               | 150      |      |  | 0:03:00 |
| P     | 50 × 1  | 4   | 0' 50" | 3      | FR ハドル                   |                               | 200      |      |  | 0:03:20 |
| P     | 50 × 1  | 4   | 0' 45" | 4      | FR ハドル                   |                               | 200      |      |  | 0:03:00 |
| P     | 50 × 1  | 4   | 0' 40" | 5      | FR ハドル                   |                               | 200      |      |  | 0:02:40 |
|       |         |     |        |        |                          | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット |          |      |  |         |
| S     | 100 × 3 | 1   | 1' 40" | 2      | FR 左右の腕のタイミングを合わせよう      |                               | 300      |      |  | 0:05:00 |
| DW    |         |     |        |        |                          |                               |          |      |  | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |        |                          |                               | 4100     |      |  | 1:26:00 |



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/11/3 火曜日

【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    | Distance  | Time |  |         |
| W-PU  |     |     |       |    |        |       |   |      |  | 0:10:00 |
| S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 30" | 2     | FR × 2・BA × 1・BR × 1  | 300  |  | 0:06:00 |
| Drill | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 10" | 2     | FR 1~3→リカバリーストップ° フィニッシュ後に少し止める<br>4~6→リカバリーストップ° 肘が耳の上で少し止める | 300  |  | 0:07:00 |
| S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 3     | FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる                                  | 300  |  | 0:05:30 |
| K     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 3     | FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転                                 | 150  |  | 0:04:30 |
| KD    | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 9     | FR キャッチアップ°8ストローク ストローク中のキックを強く意識                             | 100  |  | 0:04:00 |
| S     | 100 | ×   | 3     | 5  | 1' 30" | 4     | FR セットレスト30"  | 1500 |  | 0:22:30 |
| S     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 30" | 1     | E   | 100  |  | 0:02:00 |
| P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 30" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ  | 150  |  | 0:03:00 |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 50" | 3     | FR パドル  | 200  |  | 0:03:20 |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 45" | 4     | FR パドル  | 200  |  | 0:03:00 |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 40" | 5     | FR パドル  | 200  |  | 0:02:40 |
| S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 50" | 2     | FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット<br>左右の腕のタイミングを合わせよう          | 300  |  | 0:05:30 |
| DW    |     |     |       |    |        |       |   |      |  | 0:05:00 |
| Total |     |     |       |    |        |       |   | 3800 |  | 1:26:00 |



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/11/3 火曜日

【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    | Distance  | Time |         |         |
| W-PU  |     |     |       |    |        |       |   |      |         |         |
| S     | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 35" | 2     | FR×2・BA×1・BR×1  | 300  | 0:10:00 | 0:07:00 |
| Drill | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 15" | 2     | FR 1〜3→リカバリーストップ フィニッシュ後に少し止める<br>4〜6→リカバリーストップ 肘が耳の上で少し止める | 300  | 0:07:30 |         |
| S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0' 55" | 3     | FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる                                | 300  | 0:05:30 |         |
| K     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 3     | FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転                               | 150  | 0:04:30 |         |
| KD    | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 9     | FR キャッチアップ8ストローク ストローク中のキックを強く意識                            | 100  | 0:04:00 |         |
| S     | 100 | ×   | 3     | 4  | 1' 40" | 4     | FR セットレスト30"  | 1200 | 0:20:00 |         |
|       |     |     | 1     | 3  | 0' 30" |       |   |      | 0:01:30 |         |
| S     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 30" | 1     | E   | 100  | 0:02:00 |         |
| P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 35" | 2・4・6 | FR ハドル DPS3本ずつ  | 150  | 0:03:30 |         |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 55" | 3     | FR ハドル  | 200  | 0:03:40 |         |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 50" | 4     | FR ハドル  | 200  | 0:03:20 |         |
| P     | 50  | ×   | 1     | 4  | 0' 45" | 5     | FR ハドル  | 200  | 0:03:00 |         |
|       |     |     |       |    |        |       | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット                               |      |         |         |
| S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 2' 00" | 2     | FR 左右の腕のタイミングを合わせよう   | 300  | 0:06:00 |         |
| DW    |     |     |       |    |        |       |   |      |         | 0:05:00 |
| Total |     |     |       |    |        |       |   | 3500 | 1:26:30 |         |



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 長く持続できる

2015/11/3 火曜日

【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   | Distance | Time |  |         |
| W-PU  |         |     |        |       |                      |  |          |      |  | 0:10:00 |
| S     | 25 × 12 | 1   | 0' 35" | 2     | FR × 2・BA × 1・BR × 1 |  | 300      |      |  | 0:07:00 |
| Drill | 50 × 6  | 1   | 1' 15" | 2     | FR                   | 1~3→リカバリーストップ° フィニッシュ後に少し止める<br>4~6→リカバリーストップ° 肘が耳の上で少し止める | 300      |      |  | 0:07:30 |
| S     | 50 × 6  | 1   | 1' 00" | 3     | FR                   | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる                                  | 300      |      |  | 0:06:00 |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 3     | FR                   | 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転                               | 150      |      |  | 0:04:30 |
| KD    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" | 9     | FR                   | キャッチアップ°8ストローク ストローク中のキックを強く意識                             | 100      |      |  | 0:04:00 |
| S     | 100 × 3 | 4   | 1' 50" | 4     | FR                   | セットレスト30"  | 1200     |      |  | 0:22:00 |
|       |         | 1   | 3      |       |                      |  |          |      |  | 0:01:30 |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 30" | 1     | E                    |  | 100      |      |  | 0:02:00 |
| P     | 25 × 6  | 1   | 0' 35" | 2・4・6 | FR                   | ハドル DPS3本ずつ  | 150      |      |  | 0:03:30 |
| P     | 50 × 1  | 3   | 1' 00" | 3     | FR                   | ハドル  | 150      |      |  | 0:03:00 |
| P     | 50 × 1  | 3   | 0' 55" | 4     | FR                   | ハドル  | 150      |      |  | 0:02:45 |
| P     | 50 × 1  | 3   | 0' 50" | 5     | FR                   | ハドル  | 150      |      |  | 0:02:30 |
|       |         |     |        |       |                      | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット                              |          |      |  |         |
| S     | 100 × 3 | 1   | 2' 00" | 2     | FR                   | 左右の腕のタイミングを合わせよう   | 300      |      |  | 0:06:00 |
| DW    |         |     |        |       |                      |  |          |      |  | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |       |                      |  | 3350     |      |  | 1:27:15 |



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/11/3 火曜日  
【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   | Distance | Time    |  |         |
| W-PU  |         |     |        |       |    |  |          |         |  | 0:10:00 |
| S     | 25 × 12 | 1   | 0' 40" | 2     |    | FR × 2・BA × 1・BR × 1                                     | 300      | 0:08:00 |  |         |
| Drill | 50 × 6  | 1   | 1' 20" | 2     | FR | 1〜3→リカバリーストップ フィニッシュ後に少し止める<br>4〜6→リカバリーストップ 肘が耳の上で少し止める | 300      | 0:08:00 |  |         |
| S     | 50 × 6  | 1   | 1' 05" | 3     | FR | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる                                | 300      | 0:06:30 |  |         |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 3     | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転                               | 150      | 0:04:30 |  |         |
| KD    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" | 9     | FR | キャッチアップ8ストローク ストローク中のキックを強く意識                            | 100      | 0:04:00 |  |         |
| S     | 100 × 3 | 3   | 2' 00" | 4     | FR | セットレスト30"  | 900      | 0:18:00 |  |         |
|       |         | 1   | 2' 30" |       |    |  |          | 0:01:00 |  |         |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 45" | 1     |    | E  | 100      | 0:03:00 |  |         |
| P     | 25 × 6  | 1   | 0' 40" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ  | 150      | 0:04:00 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 3   | 1' 05" | 3     | FR | パドル  | 150      | 0:03:15 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 3   | 1' 00" | 4     | FR | パドル  | 150      | 0:03:00 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 3   | 0' 55" | 5     | FR | パドル  | 150      | 0:02:45 |  |         |
|       |         |     |        |       |    | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット                            |          |         |  |         |
| S     | 100 × 3 | 1   | 2' 10" | 2     | FR | 左右の腕のタイミングを合わせよう   | 300      | 0:06:30 |  |         |
| DW    |         |     |        |       |    |  |          |         |  | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |       |    |  | 3050     | 1:27:30 |  |         |



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/11/3 火曜日

【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   | Distance | Time    |  |         |
| W-PU  |         |     |        |        |                      |  |          |         |  | 0:10:00 |
| S     | 25 × 12 | 1   | 0' 45" | 2      | FR × 2・BA × 1・BR × 1 |  | 300      | 0:09:00 |  |         |
| Drill | 50 × 6  | 1   | 1' 30" | 2      | FR                   | 1~3→リカバリーストップ フィニッシュ後に少し止める<br>4~6→リカバリーストップ 肘が耳の上で少し止める | 300      | 0:09:00 |  |         |
| S     | 50 × 4  | 1   | 1' 15" | 3      | FR                   | 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる                                | 200      | 0:05:00 |  |         |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 40" | 3      | FR                   | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転                               | 150      | 0:05:00 |  |         |
| KD    | 25 × 4  | 1   | 1' 00" | 9      | FR                   | キャッチアップ8ストローク ストローク中のキックを強く意識                            | 100      | 0:04:00 |  |         |
| S     | 100 × 3 | 3   | 2' 10" | 4      | FR                   | セットレスト30"  | 900      | 0:19:30 |  |         |
|       |         | 1   | 2      | 0' 30" |                      |  |          | 0:01:00 |  |         |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 45" | 1      | E                    |  | 100      | 0:03:00 |  |         |
| P     | 25 × 6  | 1   | 0' 45" | 2・4・6  | FR                   | ハドル DPS3本ずつ  | 150      | 0:04:30 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 2   | 1' 10" | 3      | FR                   | ハドル  | 100      | 0:02:20 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 2   | 1' 05" | 4      | FR                   | ハドル  | 100      | 0:02:10 |  |         |
| P     | 50 × 1  | 2   | 1' 00" | 5      | FR                   | ハドル  | 100      | 0:02:00 |  |         |
|       |         |     |        |        |                      | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット                            |          |         |  |         |
| S     | 100 × 2 | 1   | 2' 20" | 2      | FR                   | 左右の腕のタイミングを合わせよう   | 200      | 0:04:40 |  |         |
| DW    |         |     |        |        |                      |  |          |         |  | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |        |                      |  | 2700     | 1:26:10 |  |         |