



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

| 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 | 0'30" | 2 | FR | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:00 | | |
| S | 200 × 1 | 1 | 3'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 | | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:04:30 | | |
| KD | 25 × 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 | | |
| S | 50 × 3 | 8 | 0'40" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 1200 | 0:16:00 | | |
| | | 1 | 0'30" | | | セットレスト30" | | 0:03:30 | | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0'30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 | | |
| 1) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | | | 150 | 0:04:30 | |
| 2) | P | 100 × 2 | 3 | 1'15" | 5 | FR | ドックパドル | 600 | 0:07:30 | |
| 3) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | | パドル H | 150 | 0:04:30 | |
| 4) | P | 100 × 1 | 3 | 1'50" | 2 | FR | ロングドックパドル | 300 | 0:05:30 | |
| | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1/3呼吸 | | 0:01:00 | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0'55" | 2 | FR | 1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30" 3セット | 300 | 0:05:30 | | |
| | | | | | | フォーム | | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3700 | 1:25:00 | | |



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

| 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' 30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:00 | | |
| S | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 | | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:04:30 | | |
| KD | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 | | |
| S | 50 × 3 | 7 | 0' 45" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 1050 | 0:15:45 | | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:03:00 | | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 | | |
| 1) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0' 45" | 3 | ドックパドル | 150 | 0:04:30 | | |
| 2) | P | 100 × 2 | 3 | 1' 20" | 5 | FR パドル H | 600 | 0:08:00 | | |
| 3) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0' 45" | 3 | ロングドックパドル | 150 | 0:04:30 | | |
| 4) | P | 100 × 1 | 3 | 1' 50" | 2 | FR 1/3呼吸 | 300 | 0:05:30 | | |
| | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | 0:01:00 | | |
| | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR フォーム | 300 | 0:05:30 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3550 | 1:25:15 | | |

C

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
|-------|---------|---------|--------|--------|-----|-----------------------------|----------|---------|
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:04:30 |
| KD | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 |
| S | 50 × 3 | 6 | 0' 50" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 900 | 0:15:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:02:30 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 |
| 1) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0' 45" | 3 | ドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 2) | P | 100 × 2 | 3 | 1' 30" | 5 | FR パドル H | 600 | 0:09:00 |
| 3) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0' 45" | 3 | ロングドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 × 1 | 3 | 2' 00" | 2 | FR 1/3呼吸 | 300 | 0:06:00 |
| | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | 0:01:00 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | フォーム 4)→1)レスト30" 3セット | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3400 | 1:27:30 |



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

D

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
|-------|---------|---------|-------|-------|-----|-----------------------------|----------|---------|
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0'35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:04:30 |
| KD | 25 × 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 |
| S | 50 × 3 | 5 | 0'55" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 750 | 0:13:45 |
| | | 1 | 0'30" | | | セットレスト30" | | 0:02:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0'30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 |
| 1) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | ドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 2) | P | 100 × 2 | 3 | 1'40" | 5 | FR パドル H | 600 | 0:10:00 |
| 3) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | ロングドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 × 1 | 3 | 2'00" | 2 | FR 1/3呼吸 | 300 | 0:06:00 |
| | | 1 | 2 | 0'30" | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | 0:01:00 |
| | S | 50 × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR フォーム | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3250 | 1:26:45 |



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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 | 0'40" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:04:30 |
| KD | 25 × 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 |
| S | 50 × 3 | 4 | 1'00" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 600 | 0:12:00 |
| | | 1 | 3 | | | セットレスト30" | | 0:01:30 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0'45" | 1 | E | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | ドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 2) | P | 100 × 2 | 3 | 1'50" | 5 | FR パドル H | 600 | 0:11:00 |
| 3) | Drill | 25 × 2 | 3 | 0'45" | 3 | ロングドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 × 1 | 3 | 2'10" | 2 | FR 1/3呼吸 | 300 | 0:06:30 |
| | | 1 | 2 | 0'30" | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | 0:01:00 |
| S | 50 × 4 | 1 | 1'05" | 2 | FR | フォーム 4)→1)レスト30" 3セット | 200 | 0:04:20 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 1:26:50 |



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

| F | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-----|----------|-----------------------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'15" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 5'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:05:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'40" | 3 | FR | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす | 150 | 0:05:00 |
| | KD | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク以内 キャッチの速さも意識 | 100 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 3 | 4 | 1'05" | 6 | FR | DES 難しいですよ！ショートレストのDES | 600 | 0:13:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'30" | | | セットレスト30" | | 0:01:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | | E | 100 | 0:03:00 |
| 1) | Drill | 25 | × | 2 | 3 | 0'45" | 3 | | ドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 3 | 2'00" | 5 | FR | パドル H | 300 | 0:06:00 |
| 3) | Drill | 25 | × | 2 | 3 | 0'45" | 3 | | ロングドックパドル | 150 | 0:04:30 |
| 4) | P | 100 | × | 1 | 3 | 2'20" | 2 | FR | 1/3呼吸 | 300 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | 0:01:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1'15" | 2 | FR | フォーム | 200 | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2700 | 1:26:30 |