



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| A | | | | | | | | | | |
|------|-------|---------|-------|-------|-----|----|--------------------------------------|------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 0'55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | 0:05:30 |
| | S | 200 × 1 | 1 | 3'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 | |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | | ドックパドル/スカーリングby25 プルフイ スカーリング→背面腰の位置 | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 × 3 | 4 | 0'50" | 2 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 | |
| 2) | P | 50 × 3 | 4 | 0'40" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:08:00 | |
| | P | 400 × 1 | 1 | 6'00" | 3 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 1/3呼吸 | 400 | 0:06:00 | |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0'35" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | 150 | 0:03:30 | |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 板ヘットダウン | 150 | 0:04:30 | |
| | KD | 25 × 2 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | 50 | 0:02:00 | |
| 1) | S | 150 × 1 | 6 | 2'00" | 5 | FR | H | 900 | 0:12:00 | |
| 2) | S | 100 × 1 | 6 | 2'00" | 2 | FR | E | 600 | 0:12:00 | |
| | | | | | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 4100 | | 1:26:00 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|--------|-----|----|--------------------------------------|------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | 0:05:30 |
| | S | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 | |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | | ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→背面腰の位置 | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 × 3 | 4 | 0' 55" | 2 | FR | パドル | 600 | 0:11:00 | |
| 2) | P | 50 × 3 | 4 | 0' 40" | 5 | FR | パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | 600 | 0:08:00 | |
| | P | 400 × 1 | 1 | 6' 30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 400 | 0:06:30 | |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | 150 | 0:03:30 | |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘットダウン | 150 | 0:04:30 | |
| | KD | 25 × 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | 50 | 0:02:00 | |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 2' 15" | 5 | FR | H | 750 | 0:11:15 | |
| 2) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 00" | 2 | FR | E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | 500 | 0:10:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3850 | | 1:25:15 |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

| 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 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | | ドックパドル/スカーリングby25 プルフイ スカーリング→背面腰の位置 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 4 | 1' 00" | 2 | FR | パドル | | 600 | 0:12:00 |
| 2) | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | | 600 | 0:09:00 |
| | P | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | 3 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 1/3呼吸 | | 400 | 0:07:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | | 150 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | | 150 | 0:04:30 |
| | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | | 50 | 0:02:00 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 4 | 2' 30" | 5 | FR | H | | 600 | 0:10:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 4 | 2' 15" | 2 | FR | E | | 400 | 0:09:00 |
| | | | | | | | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3600 | 1:27:00 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| 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 |
| | S | 200 × 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルドアップ | 200 | | 0:04:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | | ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→背面腰の位置 | 150 | | 0:04:30 |
| 1) | P | 50 × 3 | 4 | 1'00" | 2 | FR | パドル | 600 | | 0:12:00 |
| 2) | P | 50 × 3 | 4 | 0'50" | 5 | FR | パドル | 600 | | 0:10:00 |
| | P | 300 × 1 | 1 | 5'30" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 300 | | 0:05:30 |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0'40" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | 150 | | 0:04:00 |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 150 | | 0:04:30 |
| | KD | 25 × 2 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | 50 | | 0:02:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 4 | 2'45" | 5 | FR | H | 600 | | 0:11:00 |
| 2) | S | 100 × 1 | 4 | 2'15" | 2 | FR | E | 400 | | 0:09:00 |
| | | | | | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3500 | | 1:27:30 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|-------|-----|----|--------------------------------------|------|---------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | 0:06:30 | |
| | S | 200 × 1 | 1 | 4'30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 | | |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | | ドックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→背面腰の位置 | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | P | 50 × 3 | 3 | 1'05" | 2 | FR | パドル | 450 | 0:09:45 | | |
| 2) | P | 50 × 3 | 3 | 0'55" | 5 | FR | パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | 450 | 0:08:15 | | |
| | P | 300 × 1 | 1 | 6'00" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 300 | 0:06:00 | | |
| | S | 25 × 8 | 1 | 0'45" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | 200 | 0:06:00 | | |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 100 | 0:03:00 | | |
| | KD | 25 × 2 | 1 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | 50 | 0:02:00 | | |
| 1) | S | 150 × 1 | 4 | 3'00" | 5 | FR | H | 600 | 0:12:00 | | |
| 2) | S | 100 × 1 | 4 | 2'30" | 2 | FR | E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | 400 | 0:10:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3200 | 1:27:30 | | |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/24 火曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| 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 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:07:30 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 45" | 3 | | トックパドル/スカーリングby25 プルプイ スカーリング→背面腰の位置 | 100 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 3 | 3 | 1' 15" | 2 | FR | パドル | 450 | 0:03:30 |
| 2) | P | 50 | × | 3 | 3 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 450 | 0:11:15 |
| | P | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 3 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 1/3呼吸 | 200 | 0:09:00 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 2 | BR | ゆっくり伸びをとろう | 200 | 0:05:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 150 | 0:06:00 |
| | KD | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ10ストローク | 50 | 0:04:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3' 20" | 5 | FR | H | 450 | 0:02:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 40" | 2 | FR | E | 300 | 0:10:00 |
| | | | | | | | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2850 | 1:26:45 |