



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 | |
| S | 200 × 1 | 1 | 3' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング | 150 | 0:04:00 | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 300 | 0:04:30 | |
| 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 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左 リカバリーをゆっくり | 100 | 0:02:40 | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 300 | 0:04:30 | |
| S | 150 × 10 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 一定のペース | 1500 | 0:22:30 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 | |
| P | 50 × 4 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | パドル セットレスト1' | 1000 | 0:13:20 | |
| | | 1 | 4 | 1' 00" | | | | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 4100 | 1:25:30 | |



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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 | | | |
| S | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 | | | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング | 150 | 0:04:00 | | | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 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 | 150 | 0:04:30 | | | |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左 リカバリーをゆっくり | 100 | 0:02:40 | | | |
| S | 50 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 300 | 0:05:00 | | | |
| S | 150 × 10 | 1 | 2' 30" | 4 | FR | 一定のペース | 1500 | 0:25:00 | | | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 | | | |
| P | 50 × 4 | 4 | 0' 40" | 6 | FR | パドル セットレスト1' | 800 | 0:10:40 | | | |
| | | 1 | 1' 00" | | | | | 0:03:00 | | | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | 3900 | 1:25:50 | | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| 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" | 2 | FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 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 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR 片手前右/左 リカバリーをゆっくり | 100 | 0:03:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 300 | 0:05:30 | |
| S | 150 | × | 8 | 1 | 2'40" | 4 | FR 一定のペース | 1200 | 0:21:20 | |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0'30" | 1 | E | 100 | 0:02:00 | |
| P | 50 | × | 4 | 4 | 0'45" | 6 | FR パドル セットレスト1' | 800 | 0:12:00 | |
| | | | 1 | 3 | 1'00" | | | | | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3600 | 1:26:20 | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 |
| 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" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング | 150 | | | 0:04:30 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 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 | 150 | | | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左 リカバリーをゆっくり | 100 | | | 0:03:00 |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 300 | | | 0:06:00 |
| S | 150 × 7 | 1 | 2' 50" | 4 | FR | 一定のペース | 1050 | | | 0:19:50 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | | | 0:02:00 |
| P | 50 × 4 | 4 | 0' 50" | 6 | FR | パドル セットレスト1' | 800 | | | 0:13:20 |
| | | 1 | 3 | 1' 00" | | | | | | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3450 | | | 1:27:10 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルドアップ | 200 | | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング | 150 | | 0:04:30 |
| S | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 200 | | 0:04:20 |
| 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 | 150 | | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左 リカバリーをゆっくり | 150 | | 0:04:30 |
| S | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | 6ビート キックをしっかり打って大きいストローク | 200 | | 0:04:20 |
| S | 150 × 6 | 1 | 3' 05" | 4 | FR | 一定のペース | 900 | | 0:18:30 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | E | | 100 | | 0:03:00 |
| P | 50 × 4 | 4 | 0' 55" | 6 | FR | パドル セットレスト1' | 800 | | 0:14:40 |
| | | 1 | 3 | 1' 00" | | | | | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3150 | | 1:27:20 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/15 火曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| 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 |
| S | 200 | × 1 | 1 | 5' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | キックとプルのタイミング | | 150 | 0:04:30 |
| S | 50 | × 5 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 6ビート | キックをしっかり打って大きいストローク | | 250 | 0:05:50 |
| 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 | | | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左 | リカバリーをゆっくり | | 100 | 0:03:00 |
| S | 50 | × 5 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 6ビート | キックをしっかり打って大きいストローク | | 250 | 0:05:50 |
| S | 150 | × 4 | 1 | 3' 20" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:13:20 |
| S | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | E | | | | 100 | 0:03:00 |
| P | 50 | × 4 | 4 | 1' 00" | 6 | FR | パドル | セットレスト1' | | 800 | 0:16:00 |
| | | | 1 | 3 | 1' 00" | | | | | | 0:03:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2900 | 1:27:00 |