



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

| 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' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ                       | 200      | 0:03:30 |         |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 4   | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150      | 0:04:30 |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR | リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング   | 150      | 0:04:00 |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 10" | 2   | FR | キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150      | 0:03:30 |         |
| S     | 100 × 6 | 3   | 1' 20" | 5   | FR | 強いフィニッシュを意識                  | 1800     | 0:24:00 |         |
|       |         | 1 2 | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |          | 0:01:00 |         |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 30" | 1   |    | E                            | 100      | 0:02:00 |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR | プルプイ 4トックパドル4ストローク           | 150      | 0:04:00 |         |
| P     | 50 × 6  | 3   | 0' 40" | 5   | FR | パドル                          | 900      | 0:12:00 |         |
|       |         | 1 2 | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |          | 0:01:00 |         |
| S     | 100 × 4 | 1   | 1' 40" | 3   | FR | 丁寧に泳ごう                       | 400      | 0:06:40 |         |
| DW    |         |     |        |     |    |                              |          | 0:05:00 |         |
| Total |         |     |        |     |    |                              | 4300     | 1:26:40 |         |



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/12 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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<br>0:05:30 |
| 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" | 4   | FR       | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150  | 0:04:30            |
| Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR       | リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング   | 150  | 0:04:00            |
| Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 10" | 2   | FR       | キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150  | 0:03:30            |
| S     | 100 | ×   | 4     | 4  | 1' 30" | 5   | FR       | 強いフィニッシュを意識                  | 1600 | 0:24:00            |
|       |     |     |       |    |        |     |          |                              |      |                    |
| S     | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 30" | 1   | E        | セットレスト30"                    | 100  | 0:01:30<br>0:02:00 |
| Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2   | FR       | プルプイ 4トックパドル4ストローク           | 150  | 0:04:00            |
| P     | 50  | ×   | 6     | 3  | 0' 45" | 5   | FR       | パドル                          | 900  | 0:13:30            |
|       |     |     |       |    |        |     |          |                              |      |                    |
| S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 0' 30" |     |          | セットレスト30"                    |      | 0:01:00            |
|       |     |     |       |    |        |     |          |                              |      |                    |
| S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 3   | FR       | 丁寧に泳ごう                       | 300  | 0:05:00            |
| DW    |     |     |       |    |        |     |          |                              |      | 0:05:00            |
| Total |     |     |       |    |        |     |          |                              | 4000 | 1:27:00            |

| 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 |         |
| K     | 50  | × | 3   | 1     | 1'30" | 4   | FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150      | 0:04:30 |         |
| Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1'30" | 2   | FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング   | 150      | 0:04:30 |         |
| Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1'20" | 2   | FR キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150      | 0:04:00 |         |
| S     | 100 | × | 3   | 4     | 1'40" | 5   | FR 強いフィニッシュを意識                  | 1200     | 0:20:00 |         |
|       |     |   | 1   | 3     | 0'30" |     | セットレスト30"                       |          | 0:01:30 |         |
| S     | 25  | × | 4   | 1     | 0'30" | 1   | E                               | 100      | 0:02:00 |         |
| Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1'20" | 2   | FR プルプイ 4バックパドル4ストローク           | 150      | 0:04:00 |         |
| P     | 50  | × | 6   | 3     | 0'50" | 5   | FR パドル                          | 900      | 0:15:00 |         |
|       |     |   | 1   | 2     | 0'30" |     | セットレスト30"                       |          | 0:01:00 |         |
| S     | 100 | × | 3   | 1     | 1'50" | 3   | FR 丁寧に泳ごう                       | 300      | 0:05:30 |         |
| DW    |     |   |     |       |       |     |                                 |          |         | 0:05:00 |
| Total |     |   |     |       |       |     |                                 | 3600     | 1:27:00 |         |



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/12 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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 | ビルトアップ                       | 200      | 0:04:00 |  |         |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 4   | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150      | 0:04:30 |  |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 2   | FR | リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング    | 150      | 0:04:30 |  |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR | キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150      | 0:04:00 |  |         |
| S     | 100 × 3 | 4   | 1' 50" | 5   | FR | 強いフィニッシュを意識                  | 1200     | 0:22:00 |  |         |
|       |         | 1   | 3      |     |    | セットレスト30"                    |          | 0:01:30 |  |         |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 30" | 1   |    | E                            | 100      | 0:02:00 |  |         |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR | プルプイ 4トックパドル4ストローク           | 150      | 0:04:00 |  |         |
| P     | 50 × 6  | 2   | 0' 55" | 5   | FR | パドル                          | 600      | 0:11:00 |  |         |
|       |         | 1   | 1      |     |    | セットレスト30"                    |          | 0:00:30 |  |         |
| S     | 100 × 4 | 1   | 2' 00" | 3   | FR | 丁寧に泳ごう                       | 400      | 0:08:00 |  |         |
| DW    |         |     |        |     |    |                              |          |         |  | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |     |    |                              | 3400     | 1:27:00 |  |         |



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/12 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

| 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 | ビルトアップ                       | 200      |      | 0:04:30 |
| K     | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 4   | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150      |      | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 30" | 2   | FR | リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング    | 150      |      | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 3  | 1   | 1' 20" | 2   | FR | キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150      |      | 0:04:00 |
| S     | 100 × 3 | 4   | 2' 00" | 5   | FR | 強いフィニッシュを意識                  | 1200     |      | 0:24:00 |
|       |         | 1   | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |          |      | 0:01:30 |
| S     | 25 × 4  | 1   | 0' 45" | 1   | E  |                              | 100      |      | 0:03:00 |
| Drill | 50 × 2  | 1   | 1' 30" | 2   | FR | プルプイ 4トックパドル4ストローク           | 100      |      | 0:03:00 |
| P     | 50 × 5  | 2   | 1' 00" | 5   | FR | パドル                          | 500      |      | 0:10:00 |
|       |         | 1   | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |          |      | 0:00:30 |
| S     | 100 × 3 | 1   | 2' 10" | 3   | FR | 丁寧に泳ごう                       | 300      |      | 0:06:30 |
| DW    |         |     |        |     |    |                              |          |      | 0:05:00 |
| Total |         |     |        |     |    |                              | 3150     |      | 1:27:30 |



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/12 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

| 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 |
| K     | 50  | × 3 | 1     | 1' 40" | 4   | FR | 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう   | 150  |  | 0:05:00 |
| Drill | 50  | × 3 | 1     | 1' 30" | 2   | FR | リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング   | 150  |  | 0:04:30 |
| Drill | 50  | × 3 | 1     | 1' 30" | 2   | FR | キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ | 150  |  | 0:04:30 |
| S     | 100 | × 3 | 3     | 2' 10" | 5   | FR | 強いフィニッシュを意識                  | 900  |  | 0:19:30 |
|       |     |     | 1     | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |      |  | 0:01:00 |
| S     | 25  | × 4 | 1     | 0' 45" | 1   | E  |                              | 100  |  | 0:03:00 |
| Drill | 50  | × 3 | 1     | 1' 30" | 2   | FR | プルプイ 4トックパドル4ストローク           | 150  |  | 0:04:30 |
| P     | 50  | × 5 | 2     | 1' 05" | 5   | FR | パドル                          | 500  |  | 0:10:50 |
|       |     |     | 1     | 0' 30" |     |    | セットレスト30"                    |      |  | 0:00:30 |
| S     | 100 | × 3 | 1     | 2' 20" | 3   | FR | 丁寧に泳ごう                       | 300  |  | 0:07:00 |
| DW    |     |     |       |        |     |    |                              |      |  | 0:05:00 |
| Total |     |     |       |        |     |    |                              | 2900 |  | 1:27:50 |