



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/12 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | 300 | 0:08:00 |
| S | 100 × 8 | 2 | 1' 20" | 5 | FR | セットレスト1' | 1600 | 0:21:20 |
| | | 1 | 1' 00" | | | | | 0:01:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | 各自 | E | 100 | 0:02:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 × 15 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | パドル | 750 | 0:10:00 |
| P | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | 300 | 0:05:00 |
| S・K・S・ | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2・4・9 | FR | K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4150 | 1:26:50 |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/12 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| 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 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | | | | 300 | 0:08:00 |
| S | 100 × 7 | 2 | 1' 30" | 5 | FR | セットレスト1' | | | | 1400 | 0:21:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | | | | | | 0:01:00 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | 各自 | E | | | | 100 | 0:02:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | | | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 × 12 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | | | | 600 | 0:09:00 |
| P | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | | | | 300 | 0:05:30 |
| S・K・S | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2・4・9 | FR | K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸 | | | | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3800 | 1:26:30 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト°/6サイト°by25 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | 300 | 0:08:00 |
| S | 100 × 6 | 2 | 1' 40" | 5 | FR | セットレスト1' | 1200 | 0:20:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | 各自 E | | 100 | 0:01:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 × 12 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 |
| P | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | 300 | 0:05:30 |
| S・K・S・D | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2・4・9 | FR | K→12サイト° D→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3600 | 1:27:30 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/12 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | 300 | 0:08:00 |
| S | 100 × 5 | 2 | 1' 50" | 5 | FR | セットレスト1' | 1000 | 0:18:20 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | 各自 | E | 100 | 0:01:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:11:00 |
| P | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | 300 | 0:06:00 |
| S・K・S | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2・4・9 | FR | K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3400 | 1:27:20 |

| 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 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 100 | 0:03:00 | |
| Drill | 50 × 6 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | 300 | 0:09:00 | |
| S | 100 × 4 | 2 | 2' 00" | 5 | FR | セットレスト1' | 800 | 0:16:00 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 各自 | E | 100 | 0:01:00 | 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 × 12 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:12:00 | |
| P | 100 × 2 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | 200 | 0:04:20 | |
| S・K・S・ | 25 × 12 | 1 | 0' 45" | 2・4・9 | FR | K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:09:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3050 | 1:27:20 | |

2016/7/12 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

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 × 2 | 1 | 1' 45" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 | 100 | 0:03:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 35" | 2 | FR | ①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25 | 200 | 0:06:20 |
| S | 100 × 4 | 2 | 2' 10" | 5 | FR | セットレスト1' | 800 | 0:17:20 |
| S | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | | | | | 0:01:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 各自 | 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 × 10 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | パドル | 500 | 0:10:50 |
| P | 100 × 2 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう | 200 | 0:04:40 |
| S・K・S・ | 25 × 12 | 1 | 0' 45" | 2・4・9 | FR | K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:09:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 2850 | 1:27:10 |