



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

| 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<br>0:05:30 |
|       | Drill | 25 × 6  | 1     | 0' 30" | 2     | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう           | 150  | 0:03:00            |
|       | S     | 50 × 12 | 1     | 0' 45" | 2・5   | FR  | 1E1H                          | 600  | 0:09:00            |
|       | P     | 25 × 6  | 1     | 0' 30" | 2・4・6 | FR  | パドル DPS3本ずつ                   | 150  | 0:03:00            |
| 1)    | P     | 50 × 8  | 1     | 0' 45" | 3     | FR  | パドル 正確なストローク                  | 400  | 0:06:00            |
| 2)    | P     | 50 × 6  | 1     | 0' 40" | 5     | FR  | パドル                           | 300  | 0:04:00            |
|       |       |         | 1     | 0' 30" |       |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット   |      | 0:00:30            |
|       | K     | 50 × 3  | 1     | 1' 30" | 3     | FR  | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう            | 150  | 0:04:30            |
|       | Drill | 50 × 3  | 1     | 1' 10" | 2     | FR  | 片手前右/左by25 リカバリー-肘上げ 指先で耳に触れる | 150  | 0:03:30            |
| 1)    | S     | 200 × 1 | 4     | 2' 50" | 4     | FR  | 一定のペース                        | 800  | 0:11:20            |
| 2)    | S     | 100 × 2 | 4     | 1' 25" | 4     | FR  | 一定のペース                        | 800  | 0:11:20            |
| 3)    | S     | 50 × 3  | 4     | 0' 40" | 5     | FR  |                               | 600  | 0:08:00            |
|       |       |         | 1     | 0' 30" |       |     | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"     |      | 0:01:30            |
| DW    |       |         |       |        |       |     |                               |      | 0:05:00            |
| Total |       |         |       |        |       |     |                               | 4400 | 1:26:10            |



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日  
【泳法注意】  
リカハリ  
【主観的強度】  
4

| 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 |
| Drill | 25 | × 6 | 1     | 0' 30" | 2      | FR    | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう          | 150                         | 0:03:00 |         |
|       | S  | 50  | × 12  | 1      | 0' 50" | 2・5   | FR                           | 1E1H                        | 600     | 0:10:00 |
|       | P  | 25  | × 6   | 1      | 0' 30" | 2・4・6 | FR                           | パドル DPS3本ずつ                 | 150     | 0:03:00 |
| 1)    | P  | 50  | × 8   | 1      | 0' 50" | 3     | FR                           | パドル 正確なストローク                | 400     | 0:06:40 |
| 2)    | P  | 50  | × 8   | 1      | 0' 45" | 5     | FR                           | パドル                         | 400     | 0:06:00 |
|       |    |     | 1     | 1      | 0' 30" |       |                              | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット |         | 0:00:30 |
|       | K  | 50  | × 3   | 1      | 1' 30" | 3     | FR                           | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう          | 150     | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × 2 | 1     | 1' 15" | 2      | FR    | 片手前右/左by25 リカハリ-肘上げ 指先で耳に触れる | 100                         | 0:02:30 |         |
| 1)    | S  | 200 | × 1   | 3      | 3' 10" | 4     | FR                           | 一定のペース                      | 600     | 0:09:30 |
| 2)    | S  | 100 | × 2   | 3      | 1' 35" | 4     | FR                           | 一定のペース                      | 600     | 0:09:30 |
| 3)    | S  | 50  | × 4   | 3      | 0' 45" | 5     | FR                           |                             | 600     | 0:09:00 |
|       |    |     | 1     | 2      | 0' 30" |       |                              | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"   |         | 0:01:00 |
| DW    |    |     |       |        |        |       |                              |                             |         | 0:05:00 |
| Total |    |     |       |        |        |       |                              | 4050                        |         | 1:25:40 |



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

| C     |       |     |     |       |    |       |       |          |                              |      |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|----------|------------------------------|------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度 | 種目    | 説明    | Distance | Time                         |      |         |
| W-PU  | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'00" | 2     | FR       |                              | 300  | 0:10:00 |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'35" | 2     | FR       | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう          | 150  | 0:03:30 |
|       | S     | 50  | ×   | 10    | 1  | 0'55" | 2・5   | FR       | 1E1H                         | 500  | 0:09:10 |
|       | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'35" | 2・4・6 | FR       | パドル DPS3本ずつ                  | 150  | 0:03:30 |
| 1)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0'55" | 3     | FR       | パドル 正確なストローク                 | 300  | 0:05:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 0'50" | 5     | FR       | パドル                          | 300  | 0:05:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0'30" |       |          | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット  |      | 0:00:30 |
|       | K     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'30" | 3     | FR       | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう           | 150  | 0:04:30 |
|       | Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'20" | 2     | FR       | 片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる | 150  | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 3  | 3'30" | 4     | FR       | 一定のペース                       | 600  | 0:10:30 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 3  | 1'45" | 4     | FR       | 一定のペース                       | 600  | 0:10:30 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 3     | 3  | 0'50" | 5     | FR       |                              | 450  | 0:07:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0'30" |       |          | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"    |      | 0:01:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |       |       |          |                              |      | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |       |       |          |                              | 3650 | 1:26:10 |



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

| D    |       |         |       |        |       |     |                               |      |         |         |
|------|-------|---------|-------|--------|-------|-----|-------------------------------|------|---------|---------|
| Menu |       | Set     | Cycle | 強度     | 種目    | 説明  | Distance                      | Time |         |         |
| W-PU | S     | 50 × 6  | 1     | 1' 00" | 2     | FR  |                               | 300  | 0:10:00 | 0:06:00 |
|      | Drill | 25 × 6  | 1     | 0' 35" | 2     | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう           | 150  | 0:03:30 |         |
|      | S     | 50 × 8  | 1     | 1' 00" | 2・5   | FR  | 1E1H                          | 400  | 0:08:00 |         |
|      | P     | 25 × 6  | 1     | 0' 35" | 2・4・6 | FR  | パドル DPS3本ずつ                   | 150  | 0:03:30 |         |
| 1)   | P     | 50 × 6  | 1     | 1' 00" | 3     | FR  | パドル 正確なストローク                  | 300  | 0:06:00 |         |
| 2)   | P     | 50 × 6  | 1     | 0' 55" | 5     | FR  | パドル                           | 300  | 0:05:30 |         |
|      |       |         | 1     | 0' 30" |       |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット   |      | 0:00:30 |         |
|      | K     | 50 × 2  | 1     | 1' 30" | 3     | FR  | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう            | 100  | 0:03:00 |         |
|      | Drill | 50 × 3  | 1     | 1' 20" | 2     | FR  | 片手前右/左by25 リカバリー-肘上げ 指先で耳に触れる | 150  | 0:04:00 |         |
| 1)   | S     | 200 × 1 | 3     | 3' 50" | 4     | FR  | 一定のペース                        | 600  | 0:11:30 |         |
| 2)   | S     | 100 × 2 | 3     | 1' 55" | 4     | FR  | 一定のペース                        | 600  | 0:11:30 |         |
| 3)   | S     | 50 × 3  | 3     | 0' 55" | 5     | FR  |                               | 450  | 0:08:15 |         |
|      |       |         | 1     | 0' 30" |       |     | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"     |      | 0:01:00 |         |
| DW   |       |         |       |        |       |     |                               |      |         | 0:05:00 |
|      | Total |         |       |        |       |     |                               | 3500 |         | 1:27:15 |



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

| 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 肩甲骨を動かそう          | 150      | 0:04:00 |         |
| S     | 50 × 6    | 1   | 1' 05" | 2・5   | FR  | 1E1H                         | 300      | 0:06:30 |         |
| P     | 25 × 6    | 1   | 0' 40" | 2・4・6 | FR  | バトル DPS3本ずつ                  | 150      | 0:04:00 |         |
| 1)    | P 50 × 6  | 1   | 1' 05" | 3     | FR  | バトル 正確なストローク                 | 300      | 0:06:30 |         |
| 2)    | P 50 × 6  | 1   | 1' 00" | 5     | FR  | バトル                          | 300      | 0:06:00 |         |
|       |           | 1 1 | 0' 30" |       |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット  |          | 0:00:30 |         |
| K     | 50 × 2    | 1   | 1' 30" | 3     | FR  | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう           | 100      | 0:03:00 |         |
| Drill | 50 × 2    | 1   | 1' 30" | 2     | FR  | 片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる | 100      | 0:03:00 |         |
| 1)    | S 200 × 1 | 3   | 4' 10" | 4     | FR  | 一定のペース                       | 600      | 0:12:30 |         |
| 2)    | S 100 × 2 | 3   | 2' 05" | 4     | FR  | 一定のペース                       | 600      | 0:12:30 |         |
| 3)    | S 50 × 2  | 3   | 1' 00" | 5     | FR  |                              | 300      | 0:06:00 |         |
|       |           | 1 2 | 0' 30" |       |     | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"    |          | 0:01:00 |         |
| DW    |           |     |        |       |     |                              |          |         | 0:05:00 |
| Total |           |     |        |       |     |                              | 3200     | 1:27:00 |         |



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/30 火曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

| 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 |
|       |       |     |     |       |    |        |       |          |                              | 0:07:30 |         |
|       | Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2     | FLY      | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう          | 150     | 0:04:30 |
|       | S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 15" | 2・5   | FR       | 1E1H                         | 300     | 0:07:30 |
|       | P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2・4・6 | FR       | パドル DPS3本ずつ                  | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 15" | 3     | FR       | パドル 正確なストローク                 | 300     | 0:07:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 10" | 5     | FR       | パドル                          | 300     | 0:07:00 |
|       |       |     |     | 1     | 1  | 0' 30" |       |          | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット  |         | 0:00:30 |
|       | K     | 50  | ×   | 2     | 1  | 1' 45" | 3     | FR       | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう           | 100     | 0:03:30 |
|       | Drill | 50  | ×   | 2     | 1  | 1' 30" | 2     | FR       | 片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる | 100     | 0:03:00 |
| 1)    | S     | 200 | ×   | 1     | 2  | 4' 30" | 4     | FR       | 一定のペース                       | 400     | 0:09:00 |
| 2)    | S     | 100 | ×   | 2     | 2  | 2' 15" | 4     | FR       | 一定のペース                       | 400     | 0:09:00 |
| 3)    | S     | 50  | ×   | 3     | 2  | 1' 10" | 5     | FR       |                              | 300     | 0:07:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |       |          | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"    |         | 0:01:00 |
| DW    |       |     |     |       |    |        |       |          |                              |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |     |       |    |        |       |          |                              | 2800    | 1:26:30 |