



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/27 日曜日
 【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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1'00" | 2 | FR | 3バックアパドル3ストローク | 150 | 0:03:00 | |
| P | 50 | × | 6 | 4 | 0'40" | 5 | FR | パドル | 1200 | 0:16:00 | |
| | | | 1 | 3 | 0'30" | | | セットレスト30" | | 0:01:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 2 | FR | キャッチアップ | 150 | 0:03:00 | |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 4 | FR | 飛沫を上げない 深く大きく打つ | 150 | 0:04:00 | |
| S | 200 | × | 1 | 4 | 3'00" | 3 | FR | キャッチの肘上げを意識 | 800 | 0:12:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 4 | 1'20" | 5 | FR | H | 1200 | 0:16:00 | |
| | | | 1 | 3 | 0'30" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" | | 0:01:30 | |
| D | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 9 | FR | 奇数→0~15m顔上げ 残りE 偶数→10~25m顔上げ 前半E | 150 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| | | | | | | | | 4300 | 1:26:30 | | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/27 日曜日
 【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 | | | | | | | | | | 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' 10" | 2 | FR | 3トックアパドル3ストローク | 150 | 0:03:30 |
| P | 50 | × | 8 | 3 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | 150 | 0:03:30 |
| K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FR | 飛沫を上げない 深く大きく打つ | 150 | 0:04:00 |
| S | 200 | × | 1 | 3 | 3' 30" | 3 | FR | キャッチの肘上げを意識 | 600 | 0:10:30 |
| S | 100 | × | 3 | 3 | 1' 30" | 5 | FR | H | 900 | 0:13:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" | | 0:01:00 |
| Ð | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→0~15m顔上げ 残りE 偶数→10~25m顔上げ 前半E | 150 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3800 | 1:25:00 |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/27 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 10" | 2 | FR | 3バックアパドル3ストローク | 150 | 0:03:30 | | |
| P | 50 × 6 | 3 | 0' 50" | 5 | FR | パドル | 900 | 0:15:00 | | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 | | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | 150 | 0:03:30 | | |
| K | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 4 | FR | 飛沫を上げない 深く大きく打つ | 150 | 0:04:00 | | |
| S | 200 × 1 | 3 | 4' 00" | 3 | FR | キャッチの肘上げを意識 | 600 | 0:12:00 | | |
| S | 100 × 3 | 3 | 1' 40" | 5 | FR | H | 900 | 0:15:00 | | |
| | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" | | 0:01:00 | | |
| D | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→0~15m顔上げ 残りE 偶数→10~25m顔上げ 前半E | 150 | 0:06:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | 1:26:00 | | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/27 日曜日
 【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 | |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3トックアパドル3ストローク | 100 | 0:03:00 | |
| P | 50 × 6 | 3 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 900 | 0:18:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 | |
| Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ | 100 | 0:03:00 | |
| K | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | 飛沫を上げない 深く大きく打つ | 100 | 0:03:00 | |
| S | 200 × 1 | 3 | 4' 30" | 3 | FR | キャッチの肘上げを意識 | 600 | 0:13:30 | |
| S | 100 × 2 | 3 | 2' 00" | 5 | FR | H | 600 | 0:12:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" | | 0:01:00 | |
| D | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→0~15m顔上げ 残りE 偶数→10~25m顔上げ 前半E | 150 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3050 | 1:26:30 | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/27 日曜日

【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 |
| Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3トックアパドル3ストローク | 100 | | 0:03:00 |
| P | 50 | × 4 | 3 | 1' 05" | 5 | FR | パドル | 600 | | 0:13:00 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:01:00 |
| Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ | 100 | | 0:03:00 |
| K | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | 飛沫を上げない 深く大きく打つ | 100 | | 0:03:00 |
| S | 200 | × 1 | 3 | 5' 00" | 3 | FR | キャッチの肘上げを意識 | 600 | | 0:15:00 |
| S | 100 | × 2 | 3 | 2' 10" | 5 | FR | H | 600 | | 0:13:00 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" | | | 0:01:00 |
| Ð | 25 | × 6 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | 奇数→0~15m顔上げ 残りE 偶数→10~25m顔上げ 前半E | 150 | | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2750 | | 1:25:30 |