



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | 150 | 0:03:00 | |
| S | 200 × 1 | 1 | 3' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 | |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | 200 | 0:04:00 | |
| S | 100 × 3 | 6 | 1' 20" | 5 | FR | 頑張ろう | 1800 | 0:24:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:02:30 | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 150 | 0:03:30 | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | 板ヘッドダウン 姿勢に注意して | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 × 6 | 3 | 0' 40" | 5 | FR | パドル | 900 | 0:12:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 150 | 0:03:30 | |
| S | 25 × 4 | 2 | 0' 30" | 2・6 | FR | 1・4本目顔上げ H | 200 | 0:04:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:00:30 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 4200 | 1:25:30 | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | 150 | | 0:03:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~5 | FR | ビルトアップ | 200 | | 0:03:30 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | 200 | | 0:04:40 |
| S | 100 × 3 | 5 | 1' 30" | 5 | FR | 頑張ろう | 1500 | | 0:22:30 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:02:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 150 | | 0:03:30 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | 板ハットダウン 姿勢に注意して | 150 | | 0:04:00 |
| P | 50 × 6 | 3 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 900 | | 0:13:30 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:01:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | | 0:02:20 |
| S | 25 × 4 | 2 | 0' 30" | 2-6 | FR | 1・4本目顔上げ H | 200 | | 0:04:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3850 | | 1:25:30 |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

| C | | | | | | | | | |
|-------|---------|-----|--------|-----|-----|------------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | |
| S | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | 150 | 0:03:30 | |
| S | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | 200 | 0:05:00 | |
| S | 100 × 3 | 4 | 1' 40" | 5 | FR | 頑張ろう | 1200 | 0:20:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:30 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | 0:03:00 | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | 板ヘッドダウン 姿勢に注意して | 150 | 0:04:00 | |
| 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 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | 0:03:00 | |
| S | 25 × 4 | 2 | 0' 30" | 2・6 | FR | 1・4本目顔上げ H | 200 | 0:04:00 | |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:00:30 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | 1:25:30 | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | 150 | | 0:03:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | 200 | | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | リカバリストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | 200 | | 0:05:00 |
| S | 100 × 3 | 4 | 1' 50" | 5 | FR | 頑張ろう | 1200 | | 0:22:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:01:30 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | | 0:03:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 板ヘッドダウン 姿勢に注意して | 150 | | 0:04:30 |
| P | 50 × 5 | 3 | 0' 55" | 5 | FR | バトル | 750 | | 0:13:45 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:01:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | | 0:03:00 |
| S | 25 × 4 | 2 | 0' 30" | 2・6 | FR | 1・4本目顔上げ H | 200 | | 0:04:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3350 | | 1:26:45 |



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

| E | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|--------|-----|-----|------------------------------------|------|--------------------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 0:06:30 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | 2~5 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 × 3 | 3 | 2' 00" | 5 | FR | 頑張ろう | 900 | 0:18:00 |
| | | | 1 2 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | 0:03:00 |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 板ヘッドダウン 姿勢に注意して | 100 | 0:03:00 |
| | P | 50 × 6 | 3 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 900 | 0:18:00 |
| | | | 1 2 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:01:00 |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | 100 | 0:03:00 |
| | S | 25 × 4 | 2 | 0' 35" | 2-6 | FR | 1-4本目顔上げ H | 200 | 0:04:40 |
| | | | 1 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3100 | 1:26:10 |



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう | | | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水 | | | 150 | 0:04:30 |
| S | 100 | × | 3 | 3 | 2' 10" | 5 | FR | 頑張ろう | | | 900 | 0:19:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | | | 100 | 0:03:00 |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 板ヘッドダウン 姿勢に注意して | | | 100 | 0:03:00 |
| P | 50 | × | 6 | 2 | 1' 05" | 5 | FR | バトル | | | 600 | 0:13:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | | 0:00:30 |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E ゆっくり伸びをとろう | | | 100 | 0:03:00 |
| S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 40" | 2・6 | FR | 1・4本目顔上げ H | | | 200 | 0:05:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | 2800 | 1:25:20 | |