



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日
【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 | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 0:05:30 |
| | S | 200 × 1 | 2 | 3' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 400 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | | 片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 × 4 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | 200 | 0:03:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 8 | 2' 00" | 5 | FR | H | 1200 | 0:16:00 |
| 2) | S | 100 × 1 | 8 | 2' 00" | 2 | FR | E | 800 | 0:16:00 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 |
| | P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3950 | 1:25:00 |



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日
【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 | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | 0:05:30 | |
| | S | 200 × 1 | 2 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 400 | 0:07:00 | | |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | 150 | 0:04:30 | | |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | | 片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | | |
| | S | 50 × 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | 200 | 0:03:20 | | |
| 1) | S | 150 × 1 | 7 | 2' 10" | 5 | FR | H | 1050 | 0:15:10 | | |
| 2) | S | 100 × 1 | 7 | 2' 10" | 2 | FR | E | 700 | 0:15:10 | | |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | | |
| | P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:12:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3700 | 1:25:10 | | |



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日
【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 | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 300 | | 0:06:00 |
| | S | 200 × 1 | 2 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 400 | | 0:08:00 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0'50" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | 150 | | 0:05:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | | 片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | | 0:04:30 |
| | S | 50 × 4 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | 200 | | 0:03:40 |
| 1) | S | 150 × 1 | 6 | 2'20" | 5 | FR | H | 900 | | 0:14:00 |
| 2) | S | 100 × 1 | 6 | 2'20" | 2 | FR | E | 600 | | 0:14:00 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:30 |
| | P | 50 × 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | | 0:12:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3450 | | 1:25:40 |



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日

【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 |
| | S | 200 × 1 | 2 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 400 | | 0:08:00 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | 150 | | 0:05:00 |
| | Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | | 片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 100 | | 0:03:00 |
| | S | 50 × 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | 150 | | 0:03:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 6 | 2' 35" | 5 | FR | H | 900 | | 0:15:30 |
| 2) | S | 100 × 1 | 6 | 2' 25" | 2 | FR | E | 600 | | 0:14:30 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:30 |
| | P | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | | 0:12:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3350 | | 1:25:30 |



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日
【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 | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | 300 | 0:06:30 |
| | S | 200 × 1 | 2 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 400 | 0:09:00 |
| | Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | | 片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| | S | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 2' 50" | 5 | FR | H | 750 | 0:14:10 |
| 2) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 30" | 2 | FR | E | 500 | 0:12:30 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 × 12 | 1 | 1' 05" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | 600 | 0:13:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3100 | 1:25:40 |



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/6 土曜日

【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 | | |
| S | 200 | × 1 | 2 | 5' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 400 | 0:10:00 | |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 55" | 3 | | スカーリング 様々な位置で | | | | 150 | 0:05:30 | |
| Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | | 片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| S | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 左右のストロークのタイミング | | | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | S | 150 | × 1 | 4 | 3' 00" | 5 | FR | H | | | | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 100 | × 1 | 4 | 2' 45" | 2 | FR | E | | | | 400 | 0:11:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ | | | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × 10 | 1 | 1' 15" | 2・6 | FR | パドル 1E1H | | | | 500 | 0:12:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2750 | 1:25:00 | |