



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/14 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 | 100 × 3 | 1 | 1'40" | 2-3-4 | FR | DES | | 300 | 0:05:00 | |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | 100 | 0:03:00 |
| | K/S by25 | 50 × 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | K→6サイト S→1/3呼吸6ビート | | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | S | 100 × 5 | 3 | 1'30" | 4 | FR | | | 1500 | 0:22:30 | |
| 2) | S | 100 × 1 | 3 | 1'45" | 2 | FR | E | | 300 | 0:05:15 | |
| 3) | S | 100 × 1 | 3 | 1'15" | 6 | FR | H | | 300 | 0:03:45 | |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0'30" | 1 | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | | 100 | 0:02:00 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0'30" | 2-4-6 | FR | パドル | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 | |
| | P | 50 × 12 | 1 | 0'55" | 6 | FR | パドル | H | 600 | 0:11:00 | |
| | S | 100 × 1 | 1 | 2'00" | 2 | FR | フォーム | | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 4050 | 1:25:30 | |



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/14 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:00 |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 100 | 0:03:00 |
| | K/S by25 | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | K→6サイト S→1/3呼吸6ビート | 300 | 0:05:30 |
| 1) | S | 100 × 5 | 3 | 1' 35" | 4 | FR | | 1500 | 0:23:45 |
| 2) | S | 100 × 1 | 3 | 2' 00" | 2 | FR | E | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 100 × 1 | 3 | 1' 25" | 6 | FR | H | 300 | 0:04:15 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | 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 × 10 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H | 500 | 0:10:00 |
| | S | 100 × 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | フォーム | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3950 | 1:27:30 |



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/14 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:30 |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25 | | 100 | 0:03:00 |
| | K/S by25 | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト° S→1/3呼吸6ビート | | 300 | 0:06:00 |
| 1) | S | 100 | × | 4 | 3 | 1' 45" | 4 | FR | | | 1200 | 0:21:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 00" | 2 | FR | E | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 35" | 6 | FR | H | | 300 | 0:04:45 |
| | | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | 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 | × | 10 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H | | 500 | 0:10:00 |
| | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | フォーム | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3650 | 1:26:45 |



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/14 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:06:00 |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 | | | 100 | 0:03:00 |
| | K/S by25 | 50 × 5 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト S→1/3呼吸6ビート | | | 250 | 0:05:00 |
| 1) | S | 100 × 4 | 3 | 1' 55" | 4 | FR | | | | 1200 | 0:23:00 |
| 2) | S | 100 × 1 | 3 | 2' 05" | 2 | FR | E | | | 300 | 0:06:15 |
| 3) | S | 100 × 1 | 3 | 1' 45" | 6 | FR | H | | | 300 | 0:05:15 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | | | 0:02:00 |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 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 × 8 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H | | | 400 | 0:08:00 |
| | S | 100 × 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | フォーム | | | 100 | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3500 | 1:27:00 |



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/5/14 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:30 |
| | K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25 | 100 | 0:03:00 |
| | K/S by25 | 50 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | FR | K→6サイト S→1/3呼吸6ビート | 200 | 0:04:20 |
| 1) | S | 100 × 3 | 3 | 2' 05" | 4 | FR | | 900 | 0:18:45 |
| 2) | S | 100 × 1 | 3 | 2' 10" | 2 | FR | E | 300 | 0:06:30 |
| 3) | S | 100 × 1 | 3 | 1' 55" | 6 | FR | H | 300 | 0:05:45 |
| | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | | 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 × 8 | 1 | 1' 10" | 6 | FR | パドル H | 400 | 0:09:20 |
| | S | 100 × 1 | 1 | 2' 10" | 2 | FR | フォーム | 100 | 0:02:10 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3150 | 1:26:50 |



2017/5/14 日曜日

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| 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 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:07:00 |
| | K | 50 | × 2 | 1 | 1' 45" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | 100 | 0:03:30 |
| | K/S by25 | 50 | × 4 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | K→6サイト S→1/3呼吸6ビート | | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | S | 100 | × 3 | 3 | 2' 15" | 4 | FR | | | | 900 | 0:20:15 |
| 2) | S | 50 | × 1 | 3 | 1' 20" | 2 | FR | E | | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 00" | 6 | FR | H | | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | | 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 | × 6 | 1 | 1' 20" | 6 | FR | パドル H | | | 300 | 0:08:00 |
| | S | 100 | × 1 | 1 | 2' 20" | 2 | FR | フォーム | | | 100 | 0:02:20 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 2900 | 1:27:35 |