



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/16 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| A | | | | | | | | | |
|-------|---|---------|-------|-------|----|-----------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 25 × 12 | 1 | 0'30" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:10:00 | 0:06:00 |
| 1) | S | 50 × 3 | 1 | 0'50" | 2 | FR | 150 | 0:02:30 | |
| 2) | S | 50 × 3 | 1 | 0'45" | 3 | FR | 150 | 0:02:15 | |
| 3) | S | 50 × 3 | 1 | 0'40" | 4 | FR | 150 | 0:02:00 | |
| | | | 1 | 0'00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | K | 100 × 2 | 1 | 2'30" | 3 | FR 12サイト*6サイト*by25 タイミング | 200 | 0:05:00 | |
| Drill | | 50 × 2 | 1 | 1'30" | 2 | ドックパドル/スカーリング*背面by25 | 100 | 0:03:00 | |
| Drill | | 50 × 2 | 1 | 1'30" | 2 | 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 タイミング | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | S | 50 × 1 | 6 | 0'55" | 2 | FR | 300 | 0:05:30 | |
| 2) | S | 100 × 1 | 6 | 1'25" | 4 | FR | 600 | 0:08:30 | |
| 3) | S | 150 × 1 | 6 | 2'00" | 5 | FR | 900 | 0:12:00 | |
| | | | 1 | 0'30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:02:30 | |
| | S | 25 × 4 | 1 | 0'30" | 1 | E 3)→1)レスト30" | 100 | 0:02:00 | |
| 1) | P | 25 × 2 | 4 | 0'25" | 6 | FR パドル H 顔上げ | 200 | 0:03:20 | |
| 2) | P | 50 × 2 | 4 | 0'40" | 6 | FR パドル H | 400 | 0:05:20 | |
| 3) | P | 100 × 1 | 4 | 1'40" | 2 | FR E | 400 | 0:06:40 | |
| | | | 1 | 0'30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:30 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4050 | | 1:26:05 |



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/16 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|----|-----------------------------------|------|---------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 30" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:10:00 | 0:06:00 | |
| 1) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 150 | 0:02:45 | | |
| 2) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 150 | 0:02:30 | | |
| 3) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 45" | 4 | FR | 150 | 0:02:15 | | |
| | | | | 1 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | | |
| | K | 100 | × 2 | 1 | 2' 30" | 3 | FR 12サイト/6サイトby25 タイミング | 200 | 0:05:00 | | |
| | Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | ドックパドル/スカーリング背面by25 | 100 | 0:03:00 | | |
| | Drill | 50 | × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | 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 タイミング | 100 | 0:03:00 | | |
| 1) | S | 50 | × 1 | 5 | 1' 00" | 2 | FR | 250 | 0:05:00 | | |
| 2) | S | 100 | × 1 | 5 | 1' 35" | 4 | FR | 500 | 0:07:55 | | |
| 3) | S | 150 | × 1 | 5 | 2' 15" | 5 | FR | 750 | 0:11:15 | | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:02:00 | | |
| | S | 25 | × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E 3)→1)レスト30" | 100 | 0:02:00 | | |
| 1) | P | 25 | × 2 | 4 | 0' 30" | 6 | FR パドル H 顔上げ | 200 | 0:04:00 | | |
| 2) | P | 50 | × 2 | 4 | 0' 40" | 6 | FR パドル H | 400 | 0:05:20 | | |
| 3) | P | 100 | × 1 | 4 | 1' 50" | 2 | FR E | 400 | 0:07:20 | | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:30 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3750 | 1:25:50 | | |



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/16 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|--------|---|----|-----------------------------------|----------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:07:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | | 150 | 0:02:45 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | | 150 | 0:02:30 |
| | | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | K | 100 | × | 2 | 1 | 2' 45" | 3 | FR | 12サイト/6サイトby25 タイミング | 200 | 0:05:30 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | | ドックパドル/スカーリング背面by25 | 100 | 0:03:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | | 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 タイミング | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 2 | FR | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 4 | 1' 45" | 4 | FR | | 400 | 0:07:00 |
| 3) | S | 150 | × | 1 | 4 | 2' 30" | 5 | FR | | 600 | 0:10:00 |
| | | | | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" | | 0:01:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | E | | 100 | 0:02:00 |
| 1) | P | 25 | × | 2 | 4 | 0' 30" | 6 | FR | パドル H 顔上げ | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 50 | × | 2 | 4 | 0' 45" | 6 | FR | パドル H | 400 | 0:06:00 |
| 3) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2' 00" | 2 | FR | E | 400 | 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 | | | | | | | | | | 3450 | 1:25:45 |



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/16 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| D | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|----|--------|----|----------|-----------------------------------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:07:00 |
| 1) | S | 50 | × 3 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | | 150 | 0:02:45 |
| 3) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | | 150 | 0:02:30 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | K | 100 | × 2 | 1 | 2' 45" | 3 | FR | 12サイト*6サイト*by25 タイミング | 200 | 0:05:30 |
| Drill | | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | | ドックパドル/スカーリング*背面by25 | 150 | 0:04:30 |
| Drill | | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | | 片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 タイミング | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 50 | × 1 | 4 | 1' 10" | 2 | FR | | 200 | 0:04:40 |
| 2) | S | 100 | × 1 | 4 | 1' 55" | 4 | FR | | 400 | 0:07:40 |
| 3) | S | 150 | × 1 | 4 | 2' 45" | 5 | FR | | 600 | 0:11:00 |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:02:00 |
| | S | 25 | × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E 3)→1)レスト30" | 100 | 0:02:00 |
| 1) | P | 25 | × 2 | 3 | 0' 30" | 6 | FR | パドル H 顔上げ | 150 | 0:03:00 |
| 2) | P | 50 | × 2 | 3 | 0' 50" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 100 | × 1 | 3 | 2' 00" | 2 | FR | E | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3300 | 1:27:05 |



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/16 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

| E | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----|--------|----|----|-----------------------------------|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2 | | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | 0:08:00 | |
| 1) | S 50 × 3 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | | 150 | 0:03:15 | |
| 2) | S 50 × 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | | 150 | 0:03:00 | |
| 3) | S 50 × 3 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | | 150 | 0:02:45 | |
| | | 1 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| K | 100 × 2 | 1 | 2' 45" | 3 | FR | 12サイト/6サイト by25 タイミング | 200 | 0:05:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | | トックパドル/スカーリング背面 by25 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | | 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 タイミング | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S 50 × 1 | 3 | 1' 15" | 2 | FR | | 150 | 0:03:45 | |
| 2) | S 100 × 1 | 3 | 2' 05" | 4 | FR | | 300 | 0:06:15 | |
| 3) | S 150 × 1 | 3 | 3' 00" | 5 | FR | | 450 | 0:09:00 | |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:00 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | | E 3)→1)レスト30" | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | P 25 × 2 | 3 | 0' 35" | 6 | FR | パドル H 顔上げ | 150 | 0:03:30 | |
| 2) | P 50 × 2 | 3 | 0' 55" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:05:30 | |
| 3) | P 100 × 1 | 3 | 2' 10" | 2 | FR | E | 300 | 0:06:30 | |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 1:26:00 | |



2017/5/16 火曜日

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 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】
5

| F | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|----|--------|----|-----------------------------------|------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | 0:10:00 | 0:09:00 |
| 1) | S | 50 | × 3 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 150 | 0:03:45 | |
| 2) | S | 50 | × 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 150 | 0:03:30 | |
| 3) | S | 50 | × 3 | 1 | 1' 05" | 4 | FR | 150 | 0:03:15 | |
| | | | | 1 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| | K | 100 | × 2 | 1 | 3' 00" | 3 | FR 12サイト/6サイト by25 タイミング | 200 | 0:06:00 | |
| Drill | | 50 | × 2 | 1 | 1' 45" | 2 | ドックパドル/スカーリング背面 by25 | 100 | 0:03:30 | |
| Drill | | 50 | × 2 | 1 | 1' 45" | 2 | 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 タイミング | 100 | 0:03:30 | |
| 1) | S | 50 | × 1 | 3 | 1' 20" | 2 | FR | 150 | 0:04:00 | |
| 2) | S | 100 | × 1 | 3 | 2' 15" | 4 | FR | 300 | 0:06:45 | |
| 3) | S | 150 | × 1 | 3 | 3' 15" | 5 | FR | 450 | 0:09:45 | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:00 | |
| | S | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | E 3)→1)レスト30" | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | P | 25 | × 2 | 3 | 0' 40" | 6 | FR パドル H 顔上げ | 150 | 0:04:00 | |
| 2) | P | 50 | × 1 | 3 | 1' 00" | 6 | FR パドル H | 150 | 0:03:00 | |
| 3) | P | 100 | × 1 | 3 | 2' 20" | 2 | FR E | 300 | 0:07:00 | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2750 | | 1:27:00 |