



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日
 【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 |
| | S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2-3-4 | FR | DES | 300 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 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 | 0:03:30 |
| 1) | P | 50 × 12 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | パドル | 600 | 0:10:00 |
| 2) | P | 50 × 12 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:09:00 |
| 3) | P | 50 × 6 | 1 | 0' 40" | | FR | パドル | 300 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| | K | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | 200 | 0:05:00 |
| | Drill | 25 × 12 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰返し ストロークのタイミング | 300 | 0:07:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 7 | 2' 30" | 3 | FR | タイミング | 1050 | 0:17:30 |
| 2) | S | 50 × 1 | 7 | 0' 40" | 6 | FR | H | 350 | 0:04:40 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 4150 | 1:27:10 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日
 【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 |
| | S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:05:00 |
| | Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 片手トックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 | 200 | | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 × 12 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | パドル | 600 | | 0:10:00 |
| 2) | P | 50 × 8 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 400 | | 0:06:00 |
| 3) | P | 50 × 3 | 1 | 0' 40" | | FR | パドル | 150 | | 0:02:00 |
| | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | K | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | 200 | | 0:05:00 |
| | Drill | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰返し ストロークのタイミング | 300 | | 0:08:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 7 | 2' 40" | 3 | FR | タイミング | 1050 | | 0:18:40 |
| 2) | S | 50 × 1 | 7 | 0' 40" | 6 | FR | H | 350 | | 0:04:40 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3850 | | 1:25:50 |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日
【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 | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:30 |
| | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 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 | | 200 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 12 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | パドル | | 600 | 0:11:00 |
| 2) | P | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パドル | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | P | 50 | × | 4 | 1 | 0' 45" | | FR | パドル | | 200 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | K | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | | 200 | 0:05:00 |
| | Drill | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰返し ストロークのタイミング | | 300 | 0:08:00 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 6 | 2' 45" | 3 | FR | タイミング | | 900 | 0:16:30 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 6 | 0' 45" | 6 | FR | H | | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3600 | 1:25:30 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日

【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:06:00 |
| | Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 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 | 200 | | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 × 10 | 1 | 1' 00" | 4 | FR | パドル | 500 | | 0:10:00 |
| 2) | P | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | パドル | 300 | | 0:05:30 |
| 3) | P | 50 × 4 | 1 | 0' 50" | | FR | パドル | 200 | | 0:03:20 |
| | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| | K | 50 × 4 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | 200 | | 0:05:00 |
| | Drill | 25 × 12 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰返し ストロークのタイミング | 300 | | 0:08:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 6 | 2' 55" | 3 | FR | タイミング | 900 | | 0:17:30 |
| 2) | S | 50 × 1 | 6 | 0' 50" | 6 | FR | H | 300 | | 0:05:00 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3500 | | 1:27:20 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日
 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 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 |
| 1) | P | 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 4 | FR | パドル | 300 | 0:06:30 |
| 2) | P | 50 × 6 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:06:00 |
| 3) | P | 50 × 4 | 1 | 0' 55" | | FR | パドル | 200 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| | K | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | 200 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰り返し ストロークのタイミング | 300 | 0:09:00 |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 3' 10" | 3 | FR | タイミング | 750 | 0:15:50 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 55" | 6 | FR | H | 250 | 0:04:35 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3050 | 1:25:05 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/4 火曜日

【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 | 100 | × 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 40" | 2 | FR | 片手トックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 | 150 | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × 6 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | パドル | 300 | 0:07:30 |
| 2) | P | 50 | × 6 | 1 | 1' 10" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:07:00 |
| 3) | P | 50 | × 4 | 1 | 1' 00" | | FR | パドル | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| | K | 50 | × 4 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 12サイト/6サイトby25 チェンジのタイミング | 200 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 | × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ①片手前右・左 ②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸 繰返し ストロークのタイミング | 300 | 0:09:00 |
| 1) | S | 150 | × 1 | 4 | 3' 20" | 3 | FR | タイミング | 600 | 0:13:20 |
| 2) | S | 50 | × 1 | 4 | 1' 00" | 6 | FR | H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2850 | 1:26:20 |