



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

| A | | | | | | | | | |
|-------|----------|-----|--------|--------|----|--|----------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 30" | 2 | | FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し | 300 | | 0:06:00 |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:05:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | | 0:03:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー | 150 | | 0:04:30 |
| S | 100 × 10 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | 一定のペース リカバリーの肘上げ | 1000 | | 0:14:10 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E | 100 | | 0:02:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:00 |
| 1) | P 50 × 1 | 5 | 0' 55" | 2 | FR | ハドル | 250 | | 0:04:35 |
| 2) | P 50 × 1 | 5 | 0' 45" | 3 | FR | ハドル | 250 | | 0:03:45 |
| 2) | P 50 × 1 | 5 | 0' 35" | 6 | FR | ハドル H | 250 | | 0:02:55 |
| | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 100 × 10 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 1000 | | 0:16:40 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4050 | | 1:25:35 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

| B | | | | | | | | | |
|-------|----------|-----|--------|--------|----|--|----------|---------|--|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 30" | 2 | | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | 0:06:00 | |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:00 | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | 0:03:30 | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー | 150 | 0:04:30 | |
| S | 100 × 10 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定のペース リカバリーの肘上げ | 1000 | 0:15:50 | |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E | 100 | 0:02:00 | |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | 0:04:30 | |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | P 50 × 1 | 5 | 1' 00" | 2 | FR | ハドル | 250 | 0:05:00 | |
| 2) | P 50 × 1 | 5 | 0' 50" | 3 | FR | ハドル | 250 | 0:04:10 | |
| 2) | P 50 × 1 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | ハドル H | 250 | 0:03:20 | |
| | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 | |
| S | 100 × 8 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 800 | 0:14:40 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3850 | 1:26:30 | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

| 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 |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | | 0:05:30 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | | | 0:03:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー | 150 | | | 0:04:30 |
| S | 100 × 8 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定のペース リカバリーの肘上げ | 800 | | | 0:14:00 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E | 100 | | | 0:02:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | | | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | | | 0:03:30 |
| 1) | P 50 × 1 | 4 | 1' 10" | 2 | FR | ハドル | 200 | | | 0:04:40 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 1' 00" | 3 | FR | ハドル | 200 | | | 0:04:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 0' 40" | 6 | FR | ハドル H | 200 | | | 0:02:40 |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| S | 100 × 8 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 800 | | | 0:16:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | | | 1:26:50 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

| 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 |
| S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:06:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | | 0:03:30 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー | 150 | | 0:04:30 |
| S | 100 × 8 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定のペース リカバリーの肘上げ | 800 | | 0:15:20 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 1 | | E | 100 | | 0:02:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:30 |
| 1) | P 50 × 1 | 4 | 1' 10" | 2 | FR | ハドル | 200 | | 0:04:40 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 1' 00" | 3 | FR | ハドル | 200 | | 0:04:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 0' 50" | 6 | FR | ハドル H | 200 | | 0:03:20 |
| | | 1 | 3 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 100 × 6 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 600 | | 0:12:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3300 | | 1:25:20 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

| 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 |
| S | 100 × 3 | 1 | 2'10" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | | 0:06:30 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー | 150 | | 0:04:30 |
| S | 100 × 8 | 1 | 2'05" | 4 | FR | 一定のペース リカバリーの肘上げ | 800 | | 0:16:40 |
| S | 25 × 4 | 1 | 0'45" | 1 | | E | 100 | | 0:03:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0'40" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | | 0:04:00 |
| 1) | P 50 × 1 | 4 | 1'15" | 2 | FR | パドル | 200 | | 0:05:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 1'05" | 3 | FR | パドル | 200 | | 0:04:20 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 0'55" | 6 | FR | パドル H | 200 | | 0:03:40 |
| | | 1 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 100 × 4 | 1 | 2'10" | 4 | FR | 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 400 | | 0:08:40 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | | 1:27:50 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/10/3 火曜日

【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

| F | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|--------|--------|--------|--|------|--|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 45" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰返し | 300 | | 0:09:00 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR DES | 300 | | 0:07:00 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする | 150 | | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 リハビリの時に耳に触れる 肘を高く上げてリハビリ | 150 | | 0:04:30 |
| | S | 100 | × 6 | 1 | 2' 15" | 4 | FR 一定のペース リハビリの肘上げ | 600 | | 0:13:30 |
| | S | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | E | 100 | | 0:03:00 |
| | K | 50 | × 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | | 0:05:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR DPS3本ずつ | 150 | | 0:04:00 |
| 1) | P | 50 | × 1 | 4 | 1' 20" | 2 | FR ハドル | 200 | | 0:05:20 |
| 2) | P | 50 | × 1 | 4 | 1' 10" | 3 | FR ハドル | 200 | | 0:04:40 |
| 2) | P | 50 | × 1 | 4 | 1' 00" | 6 | FR ハドル H | 200 | | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 20" | 4 | FR 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム | 300 | | 0:07:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 2800 | | 1:26:30 |