



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

| 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繰り返し | | | | | 300 | 0:10:00 | |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:04:30 | |
| | Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 2ストロークした後、リハビリ-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | | | | | 200 | 0:05:20 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | リハビリ-の肘上げを意識して | | | | 300 | 0:04:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 50" | 2 | FR | パドル 丁寧に | | | | 400 | 0:06:40 | |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 45" | 4 | FR | パドル 丁寧に | | | | 400 | 0:06:00 | |
| 3) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 40" | 5 | FR | パドル H | | | | 400 | 0:05:20 | |
| | | | | 1 | 7 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | | | | 0:00:00 | |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | | | | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | K | 50 | × | 1 | 8 | 1' 00" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | | | | 400 | 0:08:00 | |
| 2) | K/S | 50 | × | 1 | 8 | 1' 05" | 4 | FR | K→6サイト K/Sby25 | | | | 400 | 0:08:40 | |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 8 | 0' 40" | 5 | FR | H | | | | 400 | 0:05:20 | |
| | | | | 1 | 7 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | | | | 0:00:00 | |
| | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 30" | 2・9 | FR | 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | | | | 300 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3950 | 1:24:20 | | | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

| 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繰り返し | 300 | | 0:06:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR DES | 300 | | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 片手前右/左by25 2ストロークした後、リハビリ-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | 200 | | 0:05:20 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR リハビリの肘上げを意識して | 300 | | 0:05:00 |
| 1) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 55" | 2 | FR ハドル 丁寧に | 400 | 0:07:20 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 50" | 4 | FR ハドル 丁寧に | 400 | 0:06:40 |
| 3) | P | 50 | × | 1 | 8 | 0' 45" | 5 | FR ハドル H | 400 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 7 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 6セット | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | 150 | | 0:03:00 |
| 1) | K | 50 | × | 1 | 6 | 1' 20" | 3 | FR 板ヘッドダウン | 300 | 0:08:00 |
| 2) | K/S | 50 | × | 1 | 6 | 1' 05" | 4 | FR K→6サイト K/Sby25 | 300 | 0:06:30 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 6 | 0' 45" | 5 | FR H | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 6セット | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2・9 | FR 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | 300 | | 0:07:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3650 | | 1:25:20 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

| C | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|--------|---|------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | |
| | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 35" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | 300 | 0:10:00 | |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:05:30 | |
| | Drill | 50 | × 4 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | 200 | 0:06:00 | |
| | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR リカバリーの肘上げを意識して | 300 | 0:05:30 | |
| 1) | P | 50 | × 1 | 6 | 1' 00" | 2 | FR ハドル 丁寧に | 300 | 0:06:00 | |
| 2) | P | 50 | × 1 | 6 | 0' 55" | 4 | FR ハドル 丁寧に | 300 | 0:05:30 | |
| 3) | P | 50 | × 1 | 6 | 0' 50" | 5 | FR ハドル H | 300 | 0:05:00 | |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | 6セット | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | K | 50 | × 1 | 6 | 1' 20" | 3 | FR 板ヘッドダウン | 300 | 0:08:00 | |
| 2) | K/S | 50 | × 1 | 6 | 1' 05" | 4 | FR K→6サイト K/Sby25 | 300 | 0:06:30 | |
| 3) | S | 50 | × 1 | 6 | 0' 50" | 5 | FR H | 300 | 0:05:00 | |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | 6セット | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × 12 | 1 | 0' 35" | 2・9 | FR 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:07:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3350 | | 1:25:00 |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

| 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 繰り返し | 300 | 0:07:00 | |
| S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 | |
| Drill | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | 200 | 0:06:00 | |
| S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | リカバリーの肘上げを意識して | 300 | 0:06:00 | |
| 1) | P 50 × 1 | 6 | 1' 05" | 2 | FR | パドル 丁寧に | 300 | 0:06:30 | |
| 2) | P 50 × 1 | 6 | 1' 00" | 4 | FR | パドル 丁寧に | 300 | 0:06:00 | |
| 3) | P 50 × 1 | 6 | 0' 55" | 5 | FR | パドル H | 300 | 0:05:30 | |
| | | 1 | 5 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | K 50 × 1 | 5 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | 250 | 0:07:30 | |
| 2) | K/S 50 × 1 | 5 | 1' 10" | 4 | FR | K→6サイト K/Sby25 | 250 | 0:05:50 | |
| 3) | S 50 × 1 | 5 | 0' 50" | 5 | FR | H | 250 | 0:04:10 | |
| | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 | |
| S | 25 × 12 | 1 | 0' 35" | 2・9 | FR | 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:07:00 | |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | 3200 | 1:25:30 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

| E | | | | | | | | | | | Distance | Time | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|--------------------|--|-------------------------------|--|----------|---------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | Distance | Time | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | | | |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | | | | | 300 | 0:10:00 | |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:06:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | | | | | 150 | 0:04:30 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | リカバリーの肘上げを意識して | | | | 300 | 0:06:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 1 | 6 | 1' 10" | 2 | FR | パドル 丁寧に | | | | 300 | 0:07:00 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 6 | 1' 05" | 4 | FR | パドル 丁寧に | | | | 300 | 0:06:30 |
| 3) | P | 50 | × | 1 | 6 | 1' 00" | 5 | FR | パドル H | | | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | | | | 0:00:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FLY | 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | | | | 150 | 0:03:30 | |
| 1) | K | 50 | × | 1 | 4 | 1' 30" | 3 | FR | 板ヘッドダウン | | | | 200 | 0:06:00 |
| 2) | K/S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 15" | 4 | FR | K→6サイト K/Sby25 | | | | 200 | 0:05:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 0' 55" | 5 | FR | H | | | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | | | | 0:00:00 |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2・9 | FR | 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | | | | 300 | 0:07:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3000 | 1:25:10 | | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/16 土曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

| 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繰り返し | 300 | 0:10:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR DES | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR 片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 2 | 1 | 2' 20" | 3 | FR リカバリーの肘上げを意識して | 200 | 0:04:40 |
| 1) | P | 50 | × | 1 | 5 | 1' 15" | 2 | FR ハドル 丁寧に | 250 | 0:06:15 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 5 | 1' 10" | 4 | FR ハドル 丁寧に | 250 | 0:05:50 |
| 3) | P | 50 | × | 1 | 5 | 1' 05" | 5 | FR ハドル H | 250 | 0:05:25 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FLY 片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 1 | 4 | 1' 30" | 3 | FR 板ヘッドダウン | 200 | 0:06:00 |
| 2) | K/S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 4 | FR K→6サイト K/Sby25 | 200 | 0:05:20 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 5 | FR H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 2・9 | FR 2E1H H→前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 2750 | 1:25:00 |