



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | ドックパドル | プルプイ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク キャッチの肘上げ | | | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 100 | × 6 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | パドル | | | | 600 | 0:08:00 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ° 1ストローク3スカル | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × 3 | 4 | 0' 35" | 6 | FR | パドル H | | | | 600 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | | | 0:01:30 |
| | S | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E | | | | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S | 25 | × 6 | 2 | 0' 20" | 6 | FR | H 1本目前面壁を見て横呼吸 | | | | 300 | 0:04:00 |
| 2) | S | 50 | × 6 | 2 | 0' 55" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | | | 600 | 0:11:00 |
| 3) | S | 100 | × 6 | 2 | 1' 20" | 5 | FR | | | | | 1200 | 0:16:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 4200 | 1:24:00 | |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | ドックパドル | プルプイ | | | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク | キャッチの肘上げ | | 150 | 0:03:30 |
| P | 100 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | パドル | | | 600 | 0:09:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ | 1ストローク3スカル | | 150 | 0:04:00 |
| P | 50 | × | 3 | 3 | 0' 40" | 6 | FR | パドル H | | | 450 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 35" | 1 | BR | E | | | 100 | 0:02:20 |
| 1) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 25" | 6 | FR | H | 1本目前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 2 | 1' 00" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | 600 | 0:12:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 2 | 1' 30" | 5 | FR | | | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 4000 | 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

2018/3/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

| C | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------|---------------|--------------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | ドックパドル | プルプイ | 150 | 0:04:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | パドル | | 600 | 0:10:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ | 1ストローク3スカル | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 6 | FR | パドル H | | 400 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:00:30 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | E | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 25 | × | 6 | 2 | 0' 25" | 6 | FR | H | 1本目前面壁を見て横呼吸 | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 2 | 1' 00" | 2 | FR | 丁寧 | に泳ごう | 600 | 0:12:00 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 2 | 1' 40" | 5 | FR | | | 800 | 0:13:20 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3600 | 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

2018/3/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---------|--------|----------------|----|--------|--------------------|--------------|--|----------|--------------------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | | | 300 | 0:10:00 0:06:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'30" | 3 | ドックパドル | プルプイ | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク | キャッチの肘上げ | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 × 6 | 1 | 1'50" | 5 | FR | パドル | | | 600 | 0:11:00 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | キャッチアップ | 1ストローク3スカル | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 × 3 | 2 1 | 0'50" 0'30" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | | 300 | 0:05:00 0:00:30 |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | E | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 25 × 4 | 2 | 0'25" | 6 | FR | H | 1本目前面壁を見て横呼吸 | | 200 | 0:03:20 |
| 2) | S | 50 × 6 | 2 | 1'05" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | | 600 | 0:13:00 |
| 3) | S | 100 × 4 | 2 | 1'50" | 5 | FR | | | | 800 | 0:14:40 |
| | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3400 | 1:26:00 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

| E | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|----|--------|---------------|--------------|----------|------|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | | | 300 | 0:10:00 0:06:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | ドックパドル | フルブイ | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク | キャッチの肘上げ | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 5 | FR | パドル | | | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | キャッチアップ | 1ストローク3スカル | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 2 | 0'55" | 6 | FR | パドル H | | | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0'30" | | | セットレスト30" | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | BR | E | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0'30" | 6 | FR | H | 1本目前面壁を見て横呼吸 | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 2 | 1'10" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | | 600 | 0:14:00 |
| 3) | S | 100 | × | 3 | 2 | 2'00" | 5 | FR | | | | 600 | 0:12:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3150 | 1:27:00 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/13 火曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 3 | ドックパドル | プルプイ | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 5ドックパドル5ストローク | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:13:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ° 1ストローク3スカル | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H | 300 | 0:06:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト30" | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | E | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 35" | 6 | FR | H 1本目前面壁を見て横呼吸 | 200 | 0:04:40 |
| 2) | S | 50 | × | 3 | 2 | 1' 20" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 300 | 0:08:00 |
| 3) | S | 100 | × | 3 | 2 | 2' 10" | 5 | FR | | 600 | 0:13:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2900 | 1:27:10 |