



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/26 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

| B    |         |     |     |       |    |        |       |        |                              |  |          |      |                    |
|------|---------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------|------------------------------|--|----------|------|--------------------|
| 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<br>0:05:30 |
|      | S       | 100 | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 2・3・4 | FR     | DES                          |  |          | 300  | 0:05:00            |
|      | S・K・S・D | 25  | ×   | 12    | 1  | 0' 35" | 2・4・9 | FR     | S→大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸 繰返し |  |          | 300  | 0:07:00            |
| 1)   | S       | 50  | ×   | 8     | 1  | 1' 00" | 2・6   | FR     | 1E1H                         |  |          | 400  | 0:08:00            |
| 2)   | S       | 100 | ×   | 6     | 1  | 1' 40" | 3     | FR     |                              |  |          | 600  | 0:10:00            |
| 3)   | S       | 50  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 5     | FR     |                              |  |          | 200  | 0:03:00            |
| 4)   | S       | 50  | ×   | 3     | 1  | 0' 40" | 6     | FR     |                              |  |          | 150  | 0:02:00            |
|      |         |     |     | 1     | 3  | 0' 10" |       |        | 1)→2)→3)→4)レスト10"            |  |          |      | 0:00:30            |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 40" | 1     | FLY    | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう  |  |          | 150  | 0:04:00            |
|      | 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 腰の回転   |  |          | 150  | 0:04:30            |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 3     | スカーリング | 背面 腰の位置 フィニッシュの感覚            |  |          | 150  | 0:05:00            |
|      | P       | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 30" | 3・4・5 | FR     | パドル DPS3本ずつ                  |  |          | 150  | 0:03:00            |
|      | P       | 50  | ×   | 8     | 1  | 1' 15" | 6     | FR     | パドル H                        |  |          | 400  | 0:10:00            |
|      | S       | 100 | ×   | 2     | 1  | 1' 45" | 3     | FR     | 丁寧に泳ごう                       |  |          | 200  | 0:03:30            |
| DW   |         |     |     |       |    |        |       |        |                              |  |          |      | 0:05:00            |
|      | Total   |     |     |       |    |        |       |        |                              |  |          | 3450 | 1:26:00            |



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/26 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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 |
|      | S       | 100 | ×   | 3     | 1  | 1'50" | 2・3・4 | FR     | DES                          |  | 300      | 0:05:30 |
|      | S・K・S・D | 25  | ×   | 12    | 1  | 0'35" | 2・4・9 | FR     | S→大きく K→6サイド D→前面壁を見て横呼吸 繰返し |  | 300      | 0:07:00 |
| 1)   | S       | 50  | ×   | 8     | 1  | 1'00" | 2・6   | FR     | 1E1H                         |  | 400      | 0:08:00 |
| 2)   | S       | 100 | ×   | 6     | 1  | 1'50" | 3     | FR     |                              |  | 600      | 0:11:00 |
| 3)   | S       | 50  | ×   | 3     | 1  | 0'50" | 5     | FR     |                              |  | 150      | 0:02:30 |
| 4)   | S       | 50  | ×   | 2     | 1  | 0'45" | 6     | FR     |                              |  | 100      | 0:01:30 |
|      |         |     |     | 1     | 3  | 0'10" |       |        | 1)→2)→3)→4)レスト10"            |  |          | 0:00:30 |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'40" | 1     | FLY    | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう  |  | 150      | 0:04:00 |
|      | 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 腰の回転   |  | 150      | 0:04:30 |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'50" | 3     | スカーリング | 背面 腰の位置 フィニッシュの感覚            |  | 150      | 0:05:00 |
|      | P       | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'35" | 3・4・5 | FR     | パドル DPS3本ずつ                  |  | 150      | 0:03:30 |
|      | P       | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'30" | 6     | FR     | パドル H                        |  | 300      | 0:09:00 |
|      | S       | 100 | ×   | 2     | 1  | 1'50" | 3     | FR     | 丁寧に泳ごう                       |  | 200      | 0:03:40 |
| DW   |         |     |     |       |    |       |       |        |                              |  |          | 0:05:00 |
|      | Total   |     |     |       |    |       |       |        |                              |  | 3250     | 1:26:40 |



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/26 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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<br>0:06:00 |
|      | S       | 100 | ×   | 3     | 1  | 2'00" | 2-3-4 | FR     | DES                          |  |          | 300  | 0:06:00            |
|      | S-K-S-D | 25  | ×   | 12    | 1  | 0'35" | 2-4-9 | FR     | S→大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸 繰返し |  |          | 300  | 0:07:00            |
| 1)   | S       | 50  | ×   | 8     | 1  | 1'00" | 2-6   | FR     | 1E1H                         |  |          | 400  | 0:08:00            |
| 2)   | S       | 100 | ×   | 5     | 1  | 2'00" | 3     | FR     |                              |  |          | 500  | 0:10:00            |
| 3)   | S       | 50  | ×   | 3     | 1  | 0'55" | 5     | FR     |                              |  |          | 150  | 0:02:45            |
| 4)   | S       | 50  | ×   | 2     | 1  | 0'50" | 6     | FR     |                              |  |          | 100  | 0:01:40            |
|      |         |     |     | 1     | 3  | 0'10" |       |        | 1)→2)→3)→4)レスト10"            |  |          |      | 0:00:30            |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'40" | 1     | FLY    | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう  |  |          | 150  | 0:04:00            |
|      | 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 腰の回転   |  |          | 150  | 0:04:30            |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'50" | 3     | スカーリング | 背面 腰の位置 フィニッシュの感覚            |  |          | 150  | 0:05:00            |
|      | P       | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'35" | 3-4-5 | FR     | パドル DPS3本ずつ                  |  |          | 150  | 0:03:30            |
|      | P       | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'30" | 6     | FR     | パドル H                        |  |          | 300  | 0:09:00            |
|      | S       | 100 | ×   | 2     | 1  | 2'00" | 3     | FR     | 丁寧に泳ごう                       |  |          | 200  | 0:04:00            |
| DW   |         |     |     |       |    |       |       |        |                              |  |          |      | 0:05:00            |
|      | Total   |     |     |       |    |       |       |        |                              |  |          | 3150 | 1:26:55            |



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/26 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

| 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 |
|      | S・K・S・D | 25  | × | 12  | 1     | 0' 40" | 2・4・9 | FR     | S→大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸 | 繰返し       |  | 300      | 0:08:00 |
| 1)   | S       | 50  | × | 8   | 1     | 1' 10" | 2・6   | FR     | 1E1H                     |           |  | 400      | 0:09:20 |
| 2)   | S       | 100 | × | 4   | 1     | 2' 10" | 3     | FR     |                          |           |  | 400      | 0:08:40 |
| 3)   | S       | 50  | × | 3   | 1     | 1' 00" | 5     | FR     |                          |           |  | 150      | 0:03:00 |
| 4)   | S       | 50  | × | 2   | 1     | 0' 55" | 6     | FR     |                          |           |  | 100      | 0:01:50 |
|      |         |     |   | 1   | 3     | 0' 10" |       |        | 1)→2)→3)→4)レスト10"        |           |  |          | 0:00:30 |
|      | Drill   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 1     | FLY    | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ       | 肩甲骨を動かそう  |  | 150      | 0:04:00 |
|      | 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    | 腰の回転      |  | 150      | 0:04:30 |
|      | Drill   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 3     | スカーリング | 背面 腰の位置                  | フィニッシュの感覚 |  | 150      | 0:05:00 |
|      | P       | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 3・4・5 | FR     | パドル DPS3本ずつ              |           |  | 150      | 0:04:00 |
|      | P       | 50  | × | 4   | 1     | 1' 30" | 6     | FR     | パドル H                    |           |  | 200      | 0:06:00 |
|      | S       | 100 | × | 2   | 1     | 2' 10" | 3     | FR     | 丁寧に泳ごう                   |           |  | 200      | 0:04:20 |
| DW   |         |     |   |     |       |        |       |        |                          |           |  |          | 0:05:00 |
|      | Total   |     |   |     |       |        |       |        |                          |           |  | 2950     | 1:27:10 |



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/26 木曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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 |
|      | S       | 100 | ×   | 3     | 1  | 2'20" | 2・3・4 | FR     | DES                          |  | 300      | 0:07:30 |
|      | S・K・S・D | 25  | ×   | 12    | 1  | 0'45" | 2・4・9 | FR     | S→大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸 繰返し |  | 300      | 0:09:00 |
| 1)   | S       | 50  | ×   | 6     | 1  | 1'20" | 2・6   | FR     | 1E1H                         |  | 300      | 0:08:00 |
| 2)   | S       | 100 | ×   | 3     | 1  | 2'20" | 3     | FR     |                              |  | 300      | 0:07:00 |
| 3)   | S       | 50  | ×   | 3     | 1  | 1'05" | 5     | FR     |                              |  | 150      | 0:03:15 |
| 4)   | S       | 50  | ×   | 2     | 1  | 1'00" | 6     | FR     |                              |  | 100      | 0:02:00 |
|      |         |     |     | 1     | 3  | 0'10" |       |        | 1)→2)→3)→4)レスト10"            |  |          | 0:00:30 |
|      | Drill   | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 1     | FLY    | 片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう  |  | 150      | 0:04:30 |
|      | 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 腰の回転   |  | 150      | 0:05:00 |
|      | Drill   | 25  | ×   | 4     | 1  | 0'55" | 3     | スカーリング | 背面 腰の位置 フィニッシュの感覚            |  | 100      | 0:03:40 |
|      | P       | 25  | ×   | 6     | 1  | 0'45" | 3・4・5 | FR     | パドル DPS3本ずつ                  |  | 150      | 0:04:30 |
|      | P       | 50  | ×   | 4     | 1  | 1'30" | 6     | FR     | パドル H                        |  | 200      | 0:06:00 |
|      | S       | 100 | ×   | 2     | 1  | 2'20" | 3     | FR     | 丁寧に泳ごう                       |  | 200      | 0:04:40 |
| DW   |         |     |     |       |    |       |       |        |                              |  |          | 0:05:00 |
|      | Total   |     |     |       |    |       |       |        |                              |  | 2700     | 1:27:35 |