



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/7/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| 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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:05:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:09:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | プルブイ 3ブックパドル3ストローク | キャッチの肘上げ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | 1E1H | パドル | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | キャッチアップ | | 150 | 0:03:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | H | 強くキックを打とう | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 5 | 1' 35" | 4 | FR | | | 500 | 0:07:55 |
| 2) | S | 50 | × | 3 | 5 | 0' 45" | 5 | FR | | | 750 | 0:11:15 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 5 | 1' 15" | 2 | FR | E | | 250 | 0:06:15 |
| | | | | 1 | 4 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3850 | 1:26:25 |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/7/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

| 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 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'30" | 4 | FR | 一定のペース | | | | 600 | 0:10:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | プルプイ 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1'00" | 2・6 | FR | 1E1H パドル | | | | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 5 | FR | H 強くキックを打とう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 4 | 1'45" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:07:00 |
| 2) | S | 50 | × | 3 | 4 | 0'50" | 5 | FR | | | | | 600 | 0:10:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1'15" | 2 | FR | E | | | | 200 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3550 | 1:26:00 | | |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/7/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | |
| S | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 4 | FR | 一定のペース | | | | 600 | 0:11:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | プルブイ 3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 2・6 | FR | 1E1H パドル | | | | 600 | 0:12:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ | | | | 150 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | H 強くキックを打とう | | | | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | | | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 4 | 1' 55" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:07:40 |
| 2) | S | 50 | × | 2 | 4 | 0' 50" | 5 | FR | | | | | 400 | 0:06:40 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 15" | 2 | FR | E | | | | 200 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3400 | 1:26:20 | | |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/7/10 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| 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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2'10" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:06:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 4'10" | 4 | FR | 一定のペース | | 600 | 0:12:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | プルブイ 3ブックパドル3ストローク | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 12 | 1 | 1'05" | 2・6 | FR | 1E1H | パドル | 600 | 0:13:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | キャッチアップ | | 150 | 0:04:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 5 | FR | H | 強くキックを打とう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左 | by25 | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2'05" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:15 |
| 2) | S | 50 | × | 2 | 3 | 0'55" | 5 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1'15" | 2 | FR | E | | 150 | 0:03:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3150 | 1:27:00 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/7/10 火曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 | |
| S | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 4 | FR | 一定のペース | | 400 | 0:09:00 | | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | プルブイ | 3トックパドル3ストローク | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| P | 50 | × | 10 | 1 | 1' 15" | 2-6 | FR | 1E1H | パドル | | 500 | 0:12:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | キャッチアップ | | 150 | 0:04:30 | | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | H | 強くキックを打とう | | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 | | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | S | 100 | × | 1 | 3 | 2' 15" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:45 | |
| 2) | S | 50 | × | 2 | 3 | 1' 00" | 5 | FR | | | 300 | 0:06:00 | |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 2 | FR | E | | | 150 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | 1)→2)→3)レストナシ | | 3)→1)レストナシ | | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2850 | 1:26:15 | |