



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/21 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 | | | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:09:30 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR | パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ | | | 150 | 0:03:00 |
| P | 50 | × | 3 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | | 750 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | | | | | | 0:02:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:00 |
| K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 25 | × | 1 | 7 | 0' 25" | 9 | FR | 顔上げダッシュ | | 175 | 0:02:55 |
| 2) | S | 75 | × | 1 | 7 | 1' 10" | 5 | FR | | | 525 | 0:08:10 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 7 | 1' 15" | 1 | FR | E | | 350 | 0:08:45 |
| | | | 1 | 6 | 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 | | | | | | | | | | | 3700 | 1:24:50 |



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/21 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

| C | | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|------------------|-------|--------|--------------------------|----------|--------------------|--|---------|
| 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 | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES | | 300 | 0:05:30 | | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 | 150 | 0:04:00 | | |
| S | 100 × 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | 一定のペース | 600 | 0:10:30 | | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 | | |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ | 150 | 0:03:30 | | |
| P | 50 × 3 | 4 1 | 0' 45" 0' 30" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | 600 | 0:09:00 0:01:30 | | |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | 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 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | S 25 × 1 | 6 | 0' 30" | 9 | FR | 顔上げダッシュ | 150 | 0:03:00 | | |
| 2) | S 75 × 1 | 6 | 1' 15" | 5 | FR | | 450 | 0:07:30 | | |
| 3) | S 50 × 1 | 6 | 1' 15" | 1 | FR | E | 300 | 0:07:30 | | |
| | | 1 | 0' 00" | 5 | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ | | 0:00:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3450 | 1:25:30 | | |



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/21 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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 | |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:06:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | 一定のペース | | | 600 | 0:11:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ | | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 50" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | | 600 | 0:10:00 0:01:30 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | | | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 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 腰の回転 | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 25 | × | 1 | 5 | 0' 30" | 9 | FR | 顔上げダッシュ | | | 125 | 0:02:30 |
| 2) | S | 75 | × | 1 | 5 | 1' 25" | 5 | FR | | | | 375 | 0:07:05 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 5 | 1' 15" | 1 | 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 | | | | | | | | | | 3300 | 1:25:50 | |



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/21 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 100 | × | 5 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | 一定のペース | | 500 | 0:10:25 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 3 | 4 | 0' 55" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | 600 | 0:11:00 0:01:30 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | | |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | 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 腰の回転 | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 25 | × | 1 | 4 | 0' 35" | 9 | FR | 顔上げダッシュ | | 100 | 0:02:20 |
| 2) | S | 75 | × | 1 | 4 | 1' 30" | 5 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 25" | 1 | FR | E | | 200 | 0:05:40 |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | 3000 | 1:25:25 |



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/21 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25 | | | 100 | 0:03:00 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | 一定のペース | | | 400 | 0:09:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ | | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 4 | 1' 00" | 6 | FR | パドル H セットレスト30" | | | 600 | 0:12:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | | | 0:01:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | BA | ゆっくり泳ごう | | | 100 | 0:03:00 |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 25 | × | 1 | 4 | 0' 40" | 9 | FR | 顔上げダッシュ | | | 100 | 0:02:40 |
| 2) | S | 75 | × | 1 | 4 | 1' 40" | 5 | FR | | | | 300 | 0:06:40 |
| 3) | S | 50 | × | 1 | 4 | 1' 30" | 1 | FR | E | | | 200 | 0:06:00 |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | | 2800 | 1:25:20 |