



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/9 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

| B | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-----|---|------|--------------------|
| 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 0:06:00 |
| | S | 50 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 3 | FR 1/3呼吸 6ビート | 600 | 0:10:00 |
| | P | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~6 | FR ビルトアップ 1/3呼吸 | 200 | 0:03:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FR 片手前 右・左 リカバリー1往復 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR ローリングキック 呼吸時にプッシュする | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 10 | 1 | 1' 15" | 6 | FR H 1本目のタイムで最後まで泳ごう | 500 | 0:12:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 4 | FR パドル ストローク数を数え一定に泳ごう | 800 | 0:12:40 |
| 1) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR E 1/3呼吸 | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 25" | 4 | FR | 150 | 0:02:30 |
| 3) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0' 20" | 6 | FR H 頑張ろう | 75 | 0:01:00 |
| 4) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0' 30" | 2 | FR E | 75 | 0:01:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" 3)→4)・4)→3)レストナシ繰り返し3セット | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3450 | 1:25:10 |



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/9 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

| 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 0:07:00 |
| | S | 50 | × | 12 | 1 | 0' 55" | 3 | FR 1/3呼吸 6ビート | 600 | 0:11:00 |
| | P | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~6 | FR ビルトアップ 1/3呼吸 | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FR 片手前 右・左 リカバリー1往復 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR ローリングキック 呼吸時にプッシュする | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 6 | FR H 1本目のタイムで最後まで泳ごう | 400 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 8 | 1 | 1' 45" | 4 | FR パドル ストローク数を数え一定に泳ごう | 800 | 0:14:00 |
| 1) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR E 1/3呼吸 | 150 | 0:03:00 |
| 2) | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 25" | 4 | FR | 150 | 0:02:30 |
| 3) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0' 20" | 6 | FR H 頑張ろう | 75 | 0:01:00 |
| 4) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 2 | FR E | 75 | 0:02:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" 3)→4)・4)→3)レストナシ繰り返し3セット | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | 3350 | 1:27:00 |



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/9 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

| 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 | 50 × 12 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 1/3呼吸 6ビート | 600 | | | 0:12:00 |
| P | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~6 | FR | ビルトアップ 1/3呼吸 | 200 | | | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 片手前 右・左 リカバリー1往復 肩甲骨を動かそう | 150 | | | 0:04:00 |
| K | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | ローリングキック 呼吸時にプッシュする | 100 | | | 0:03:00 |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | キャッチアップ リカバリーの肘上げ | 150 | | | 0:04:00 |
| S | 50 × 8 | 1 | 1' 15" | 6 | FR | H 1本目のタイムで最後まで泳ごう | 400 | | | 0:10:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | | | 0:04:00 |
| P | 100 × 8 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | パドル ストローク数を数え一定に泳ごう | 800 | | | 0:14:40 |
| 1) | S 25 × 4 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | E 1/3呼吸 | 100 | | | 0:02:20 |
| 2) | S 25 × 4 | 1 | 0' 30" | 4 | FR | | 100 | | | 0:02:00 |
| 3) | S 25 × 1 | 3 | 0' 25" | 6 | FR | H 頑張ろう | 75 | | | 0:01:15 |
| 4) | S 25 × 1 | 3 | 0' 40" | 2 | FR | E | 75 | | | 0:02:00 |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" 3)→4)・4)→3)レストナシ繰り返し3セット | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3200 | | | 1:26:15 |



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/9 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

| E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|-------|----------|------|----------------|------------------|----------|-----|----------|---|---|------|------|---------|---------|
| 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 | 0:08:00 |
| | S | 50 | × | 12 | 1 | 1'05" | 3 | FR | 1/3呼吸 | 6ビート | | | | | | | 600 | 0:13:00 | |
| | P | 100 | × | 1 | 1 | 2'30" | 2~6 | FR | ビルトアップ | 1/3呼吸 | | | | | | | 100 | 0:02:30 | |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2 | FR | 片手前 | 右・左 | リハビリ | 1往復 | 肩甲骨を動かそう | | | | 150 | 0:04:00 | |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 4 | FR | ローリングキック | 呼吸時にフッシュする | | | | | | | 150 | 0:04:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | キャッチアップ | リハビリの肘上げ | | | | | | | 150 | 0:04:30 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'30" | 6 | FR | H | 1本目のタイムで最後まで泳ごう | | | | | | | 300 | 0:09:00 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | | | | | 150 | 0:04:00 | |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 4 | FR | パドル | ストローク数を数え一定に泳ごう | | | | | | | 600 | 0:12:00 | |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | FR | E | 1/3呼吸 | | | | | | | 100 | 0:02:40 | |
| 2) | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'35" | 4 | FR | | | | | | | | | 100 | 0:02:20 | |
| 3) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0'30" | 6 | FR | H | 頑張ろう | | | | | | | 75 | 0:01:30 | |
| 4) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0'45" | 2 | FR | E | | | | | | | | 75 | 0:02:15 | |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | 3)→4)・4)→3)レストナシ | 繰り返し3セット | | | | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | | | | | 2850 | 1:26:15 | |



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/9 日曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

| F | | | | | | | | | | |
|-------|-----|----|-----|-------|-------|-------|---|------------|------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 25 | × | 12 | 1 | 0'45" | 2 | FR×2・BA×1・BR×1繰り返し | 300 | | 0:09:00 |
| S | 50 | × | 8 | 1 | 1'15" | 3 | FR 1/3呼吸 6ビート | 400 | | 0:10:00 |
| P | 100 | × | 1 | 1 | 2'30" | 2~6 | FR ビルトアップ 1/3呼吸 | 100 | | 0:02:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | FR 片手前 右・左 リカバリー1往復 肩甲骨を動かそう | 150 | | 0:04:30 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'40" | 4 | FR ローリングキック 呼吸時にプッシュする | 150 | | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR キャッチアップ リカバリーの肘上げ | 150 | | 0:04:30 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1'30" | 6 | FR H 1本目のタイムで最後まで泳ごう | 300 | | 0:09:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR ゆっくり泳ごう | 150 | | 0:04:00 |
| P | 100 | × | 6 | 1 | 2'10" | 4 | FR パドル ストローク数を数え一定に泳ごう | 600 | | 0:13:00 |
| 1) | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 2 | FR E 1/3呼吸 | 100 | 0:02:40 |
| 2) | S | 25 | × | 4 | 1 | 0'35" | 4 | FR | 100 | 0:02:20 |
| 3) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0'30" | 6 | FR H 頑張ろう | 75 | 0:01:30 |
| 4) | S | 25 | × | 1 | 3 | 0'45" | 2 | FR E | 75 | 0:02:15 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | 1)→2)→3)レスト30" 3)→4)・4)→3)レストナシ繰り返し3セット | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2650 | | 1:26:15 |