



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/3 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

B															
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25					150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	4	3'20"	3	FR	丁寧に					800	0:13:20
2)	S	100	×	1	4	1'30"	5	FR	H					400	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定					0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ					150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	3・5	FR	パドル 1E1H					600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E					150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	6・2	FR	1H1E					300	0:06:00
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸					150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR	フォーム					150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
DW												0:05:00			
Total											3450	1:27:50			

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/3 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

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	片手トックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25			150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3'40"	3	FR	丁寧に			600	0:11:00
2)	S	100	×	1	3	1'40"	5	FR	H			300	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スクーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持			0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	14	1	1'00"	3・5	FR	パドル 1E1H			700	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E			150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	6・2	FR	1H1E			300	0:06:00
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR	フォーム			150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3250	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/3 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

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	片手トックハドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25		150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	丁寧		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	5	FR	H		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング*	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3-5	FR	ハドル 1E1H		500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	6-2	FR	1H1E		300	0:06:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	フォーム		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/3 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

E											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
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	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 20"	3	FR	丁寧		400	0:08:40
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	H		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スクーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	3-5	FR	パドル 1E1H		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	6-2	FR	1H1E		300	0:07:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	フォーム		150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:27:40



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/2/3 日曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 40"	3	FR	丁寧に		400	0:09:20
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	H		200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	0	×	1	2	1' 00"	3	スクーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:02:00
2)	Drill	0	×	1	2	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	3・5	FR	パドル 1E1H		400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 20"	6・2	FR	1H1E		300	0:08:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR	フォーム		150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2650	1:27:10