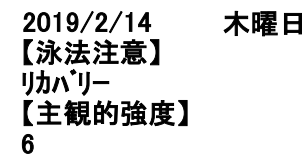
[illegible]



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/2/14 木曜日  
【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     | 50  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2   | FR  |                                      |  |  |          | 300     | 0:10:00<br>0:06:00 |
|      | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 2   | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう                  |  |  |          | 150     | 0:03:30            |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 00" | 2～4 | FR  | ビルトアップ°                              |  |  |          | 200     | 0:04:00            |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 4   | FR  | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう                   |  |  |          | 150     | 0:04:30            |
|      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR  | キャッチアップ° リカバリーの時 ハムストリング・肩・耳に触れてから入水 |  |  |          | 150     | 0:04:00            |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | FR  | ハドルをおでこ！                             |  |  |          | 150     | 0:04:00            |
| 1)   | S     | 50  | × | 2   | 4     | 0' 45" | 6   | FR  | H                                    |  |  |          | 400     | 0:06:00            |
| 2)   | S     | 100 | × | 2   | 4     | 1' 45" | 4   | FR  |                                      |  |  |          | 800     | 0:14:00            |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 1' 00" |     |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'                |  |  |          |         | 0:03:00            |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | FR  | ハドルをおでこ！                             |  |  |          | 150     | 0:04:00            |
| 1)   | P     | 50  | × | 2   | 4     | 0' 45" | 6   | FR  | H ハドル                                |  |  |          | 400     | 0:06:00            |
| 2)   | P     | 50  | × | 2   | 4     | 1' 00" | 4   | FR  | ハドルナシ 1/3呼吸                          |  |  |          | 400     | 0:08:00            |
|      |       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |     |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"               |  |  |          |         | 0:01:30            |
|      | S     | 100 | × | 1   | 1     | 2' 00" | 3   | FR  | ゆっくり泳ごう                              |  |  |          | 100     | 0:02:00            |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                                      |  |  |          |         |                    |
|      |       |     |   |     |       |        |     |     |                                      |  |  |          | 0:05:00 |                    |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                                      |  |  |          | 3350    | 1:25:30            |



| 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 |
|      | Drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 35" | 2   | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう                  | 150      | 0:06:00 |
|      | S     | 200 | × | 1   | 1     | 4' 00" | 2～4 | FR  | ビルトアップ°                              | 200      | 0:03:30 |
|      | K     | 50  | × | 3   | 1     | 1' 30" | 4   | FR  | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう                   | 150      | 0:04:00 |
|      | Drill | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 2   | FR  | キャッチアップ° リカバリーの時 ハムストリング・肩・耳に触れてから入水 | 150      | 0:04:30 |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | FR  | パドルをおでこ！                             | 150      | 0:04:00 |
| 1)   | S     | 50  | × | 2   | 3     | 0' 50" | 6   | FR  | H                                    | 300      | 0:05:00 |
| 2)   | S     | 100 | × | 2   | 3     | 1' 55" | 4   | FR  |                                      | 600      | 0:11:30 |
|      |       |     |   | 1   | 2     | 1' 00" |     |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'                |          | 0:02:00 |
|      | S     | 25  | × | 6   | 1     | 0' 40" | 2   | FR  | パドルをおでこ！                             | 150      |         |
| 1)   | P     | 50  | × | 2   | 5     | 0' 50" | 6   | FR  | H パドル                                | 500      | 0:04:00 |
| 2)   | P     | 50  | × | 2   | 5     | 1' 05" | 4   | FR  | パドルナシ 1/3呼吸                          | 500      | 0:08:20 |
|      |       |     |   | 1   | 4     | 0' 30" |     |     | 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"               |          | 0:10:50 |
|      | S     | 100 | × | 1   | 1     | 2' 00" | 3   | FR  | ゆっくり泳ごう                              | 100      | 0:02:00 |
| DW   |       |     |   |     |       |        |     |     |                                      |          |         |
|      |       |     |   |     |       |        |     |     |                                      |          |         |
|      | Total |     |   |     |       |        |     |     |                                      | 3250     | 0:05:00 |
|      |       |     |   |     |       |        |     |     |                                      |          | 1:26:40 |



[illegible]