



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/4 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:05:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | スカーリング | アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上に保つ フィニッシュは飛沫を上げる | 150 | 0:03:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:00 |
| | P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 6 | FR | パドル H 力強く大きなストローク | 400 | 0:10:00 |
| | P | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 3 | FR | 1/3呼吸 丁寧に泳ごう | 300 | 0:05:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 4 | 1' 00" | 2・3・4 | FR | DES | 600 | 0:12:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 6 | FR | H | 400 | 0:05:20 |
| 3) | S | 150 | × | 1 | 4 | 3' 00" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 600 | 0:12:00 |
| | | | | | 1 | 3 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" | | 0:01:30 |
| | D/S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 9・2 | FR | スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう | 150 | 0:03:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3500 | 1:26:50 |

| C | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--------|---|-----------|-----|---------|
| 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繰り返シ | 300 | | 0:07:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES | 300 | | 0:05:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 4 | スカーリング アジリティ-パドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 | 150 | | 0:06:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上に保つ フィニッシュは飛沫を上げる | 150 | | 0:04:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR パドル DPS3本ずつ | 150 | | 0:03:30 |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 6 | FR パドル H 力強く大きなストローク | 400 | | 0:10:00 |
| P | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう | 300 | | 0:05:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 3 | 1' 00" | 2・3・4 | FR DES | 450 | 0:09:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 6 | FR H | 300 | 0:04:30 |
| 3) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3' 00" | 2 | FR 丁寧に泳ごう | 450 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| D/S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 9・2 | FR スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう | 200 | | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3150 | | 1:25:00 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/4 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|-------|----------|--------|--|------|---------|
| 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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 4 | スカーリング | アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 | 150 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上に保つ フィニッシュは飛沫を上げる | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 8 | 1 | 1'15" | 6 | FR | パドル H 力強く大きなストローク | 400 | 0:10:00 |
| | P | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 3 | FR | 1/3呼吸 丁寧に泳ごう | 300 | 0:06:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 3 | 1'00" | 2・3・4 | FR | DES | 450 | 0:09:00 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1'40" | 6 | FR | H | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3'10" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 450 | 0:09:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" | | 0:01:00 |
| | D/S | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 9・2 | FR | スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3100 | 1:26:00 |



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/4 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2'10" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 4 | スカーリング | アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 | | | | 150 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上に保つ フィニッシュは飛沫を上げる | | | | 150 | 0:04:30 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 6 | 1 | 1'20" | 6 | FR | パドル H 力強く大きなストローク | | | | 300 | 0:08:00 |
| | P | 100 | × | 2 | 1 | 2'10" | 3 | FR | 1/3呼吸 丁寧に泳ごう | | | | 200 | 0:04:20 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 3 | 1'10" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 450 | 0:10:30 |
| 2) | S | 100 | × | 1 | 3 | 1'50" | 6 | FR | H | | | | 300 | 0:05:30 |
| 3) | S | 150 | × | 1 | 3 | 3'20" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | | | | 450 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" | | | | | 0:01:00 |
| | D/S | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 9・2 | FR | スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう | | | | 150 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:27:20 | | |

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 | 100 × 3 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:07:00 | | |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 1' 00" | 4 | スカーリング | アシリティーパドルに指を入れずに フルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 | 150 | 0:06:00 | | |
| Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上に保つ ファイニッシュは飛沫を上げる | 150 | 0:04:30 | | |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | パドル DPS3本ずつ | 150 | 0:04:30 | | |
| P | 50 × 6 | 1 | 1' 30" | 6 | FR | パドル H 力強く大きなストローク | 300 | 0:09:00 | | |
| P | 100 × 2 | 1 | 2' 20" | 3 | FR | 1/3呼吸 丁寧に泳ごう | 200 | 0:04:40 | | |
| 1) | S 50 × 3 | 2 | 1' 20" | 2・3・4 | FR | DES | 300 | 0:08:00 | | |
| 2) | S 100 × 1 | 2 | 2' 00" | 6 | FR | H | 200 | 0:04:00 | | |
| 3) | S 150 × 1 | 2 | 3' 40" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 300 | 0:07:20 | | |
| | | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" | | 0:00:30 | | |
| D/S | 50 × 4 | 1 | 1' 30" | 9・2 | FR | スタート15m顔上げダッシュ 残りは丁寧に泳ごう | 200 | 0:06:00 | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 2550 | 1:25:30 | | |