



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/24 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| B | | | | | | | | | |
|------|-------|---------|-------|--------|-------|--------|--|------|--------------------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 0:05:30 |
| | S | 100 × 3 | 1 | 1' 40" | 2・3・4 | FR DES | | 300 | 0:05:00 |
| | K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 × 4 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 800 | 0:12:40 |
| | Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | FR | E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ パドル | 150 | 0:03:00 |
| 1) | P | 100 × 1 | 5 | 1' 20" | 6 | FR | パドル H | 500 | 0:06:40 |
| 2) | P | 100 × 1 | 5 | 2' 10" | 2 | FR | パドル E | 500 | 0:10:50 |
| | | | 1 4 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 200 × 3 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 600 | 0:09:30 |
| | S | 25 × 4 | 3 | 0' 20" | 6 | FR | H | 300 | 0:04:00 |
| | | | 1 2 | 1' 00" | | | セットレスト1' | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | 3850 | 1:25:40 |

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/24 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| C | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|----|--|--|----------|---------|-----|--------------------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:10:00 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1'50" | 2・3・4 | FR | DES | | | | 300 | 0:05:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'30" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | 600 | 0:10:30 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | FR | E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする | | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ パドル | | | | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1'30" | 6 | FR | パドル H | | | | 400 | 0:06:00 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2'15" | 2 | FR | パドル E | | | | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | | | 0:00:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'30" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | | 600 | 0:10:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 3 | 0'25" | 6 | FR | H | | | | 450 | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | セットレスト1' | | | | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3600 | 1:27:30 | | |

| D | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|-------|-------|----|--|--|----------|---------|
| 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 | 2'00" | 2・3・4 | FR | DES | | 300 | 0:06:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'50" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | 600 | 0:11:30 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | FR | E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ パドル | | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 4 | 1'40" | 6 | FR | パドル H | | 400 | 0:06:40 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 4 | 2'20" | 2 | FR | パドル E | | 400 | 0:09:20 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3'30" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | 600 | 0:10:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 3 | 0'25" | 6 | FR | H | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | セットレスト1' | | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3450 | 1:27:30 |

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/24 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| E | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-------|----|--|----------|--------------------|
| 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 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 600 | 0:12:30 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | FR | E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ ハドル | 150 | 0:04:00 |
| 1) | P | 100 | × | 1 | 3 | 1' 50" | 6 | FR | ハドル H | 300 | 0:05:30 |
| 2) | P | 100 | × | 1 | 3 | 2' 30" | 2 | FR | ハドル E | 300 | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | 600 | 0:12:30 |
| | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 30" | 6 | FR | H | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | セットレスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3150 | 1:27:00 |



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/24 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

| F | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-------|----|--------|-------|----|--|--|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | | 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 |
| | K | 50 | × 2 | 1 | 1' 45" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 | | | 100 | 0:03:30 |
| | Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 | | | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × 2 | 1 | 4' 30" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 400 | 0:09:00 |
| | Drill | 25 | × 4 | 1 | 0' 45" | 1 | FR | E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ パドル | | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × 1 | 3 | 2' 00" | 6 | FR | パドル H | | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | P | 100 | × 1 | 3 | 2' 30" | 2 | FR | パドル E | | | 300 | 0:07:30 |
| | | | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | S | 200 | × 3 | 1 | 4' 30" | 4 | FR | キックとプルのタイミングを合わせよう | | | 600 | 0:13:30 |
| | S | 25 | × 4 | 2 | 0' 35" | 6 | FR | H | | | 200 | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 1' 00" | | | セットレスト1' | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 2900 | 1:26:40 |