



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 6

| B     |       |     |     |       |        |        |        |                         |                       |         |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|--------|--------|--------|-------------------------|-----------------------|---------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度     | 種目     | 説明     | Dis                     | Time                  |         |         |
| W-UP  |       |     |     |       |        |        |        |                         | 0:10:00               |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | FR     |                         | 300                   | 0:05:30 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | スカーリング | 片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント | 150                   | 0:04:30 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 3      | FR                      | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 2      | FR                      | キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 40" | 4      | FR                      | 一定ペース                 | 600     | 0:10:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |        |                         |                       | 0:01:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 35" | 2・4・6  | FR                      | パドル DPS3本ずつ           | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 6     | 3      | 0' 45" | 5      | FR                      | パドル H セットレスト30"       | 900     | 0:13:30 |
|       |       |     |     | 1     | 3      | 0' 30" |        |                         |                       | 0:01:30 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1      | CHO                     | ゆっくり泳ごう               | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1      | 1' 00" | 9      | FR                      | 15m顔上げダッシュ 残りE        | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 50  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 6      | FR                      | H                     | 300     | 0:04:30 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 40" | 4      | FR                      | 一定ペース                 | 600     | 0:10:00 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        |                         |                       | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |        |                         |                       | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |        |                         | 3550                  | 1:25:30 |         |

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/23 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    | Dis                            | Time    |         |
|----------|-----|-----|-------|----|--------|-------|--------------------------------|---------|---------|
| W-UP     |     |     |       |    |        |       |                                | 0:10:00 |         |
| S        | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2     | FR                             | 300     | 0:06:00 |
| Drill    | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2     | スカーリング 片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント | 150     | 0:04:30 |
| 1) K     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 3     | FR                             | 150     | 0:04:00 |
| 2) Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 2     | FR                             | 150     | 0:04:00 |
| 3) S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1' 50" | 4     | FR                             | 600     | 0:11:00 |
|          |     |     | 1     | 2  | 0' 30" |       | 1)→2)→3)レスト30"                 |         | 0:01:00 |
| 1) P     | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 35" | 2・4・6 | FR                             | 150     | 0:03:30 |
| 2) P     | 50  | ×   | 5     | 3  | 0' 50" | 5     | FR                             | 750     | 0:12:30 |
|          |     |     | 1     | 3  | 0' 30" |       | 1)→2)レスト30"                    |         | 0:01:30 |
| S        | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 1     | CHO                            | 150     | 0:04:30 |
| 1) D     | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 9     | FR                             | 100     | 0:04:00 |
| 2) S     | 50  | ×   | 4     | 1  | 0' 50" | 6     | FR                             | 200     | 0:03:20 |
| 3) S     | 100 | ×   | 6     | 1  | 1' 50" | 4     | FR                             | 600     | 0:11:00 |
|          |     |     | 1     | 2  | 0' 00" |       | 1)→2)→3)レストナシ                  |         | 0:00:00 |
| DW       |     |     |       |    |        |       |                                |         | 0:05:00 |
| Total    |     |     |       |    |        |       |                                | 3300    | 1:25:50 |

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 6

| D     |       |     |     |       |        |        |        |                         |                       |         |         |
|-------|-------|-----|-----|-------|--------|--------|--------|-------------------------|-----------------------|---------|---------|
| Menu  |       |     | Set | Cycle | 強度     | 種目     | 説明     | Dis                     | Time                  |         |         |
| W-UP  |       |     |     |       |        |        |        |                         | 0:10:00               |         |         |
| S     | 50    | ×   | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | FR     |                         | 300                   | 0:06:00 |         |
| Drill | 25    | ×   | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | スカーリング | 片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント | 150                   | 0:04:30 |         |
| 1)    | K     | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 3      | FR                      | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう    | 150     | 0:04:00 |
| 2)    | Drill | 50  | ×   | 3     | 1      | 1' 20" | 2      | FR                      | キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水 | 150     | 0:04:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 55" | 4      | FR                      | 一定ペース                 | 600     | 0:11:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |        |                         |                       | 0:01:00 |         |
| 1)    | P     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 35" | 2・4・6  | FR                      | パドル DPS3本ずつ           | 150     | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×   | 3     | 4      | 0' 50" | 5      | FR                      | パドル H セットレスト30"       | 600     | 0:10:00 |
|       |       |     |     | 1     | 4      | 0' 30" |        |                         |                       | 0:02:00 |         |
|       | S     | 25  | ×   | 6     | 1      | 0' 45" | 1      | CHO                     | ゆっくり泳ごう               | 150     | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×   | 4     | 1      | 1' 00" | 9      | FR                      | 15m顔上げダッシュ 残りE        | 100     | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 50  | ×   | 4     | 1      | 0' 55" | 6      | FR                      | H                     | 200     | 0:03:40 |
| 3)    | S     | 100 | ×   | 6     | 1      | 1' 55" | 4      | FR                      | 一定ペース                 | 600     | 0:11:30 |
|       |       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        |                         |                       | 0:00:00 |         |
| DW    |       |     |     |       |        |        |        |                         |                       | 0:05:00 |         |
| Total |       |     |     |       |        |        |        |                         | 3150                  | 1:25:10 |         |

| E     |       |     |       |    |        |        |                                |      |                       |     |         |
|-------|-------|-----|-------|----|--------|--------|--------------------------------|------|-----------------------|-----|---------|
| Menu  |       | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明     | Dis                            | Time |                       |     |         |
| W-UP  |       |     |       |    |        |        |                                |      | 0:10:00               |     |         |
| S     | 50    | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 2      | FR                             | 300  | 0:06:00               |     |         |
| Drill | 25    | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2      | スカーリング 片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント | 150  | 0:04:30               |     |         |
| 1)    | K     | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 30" | 3                              | FR   | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう    | 150 | 0:04:30 |
| 2)    | Drill | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 30" | 2                              | FR   | キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水 | 150 | 0:04:30 |
| 3)    | S     | 100 | ×     | 6  | 1      | 2' 05" | 4                              | FR   | 一定ペース                 | 600 | 0:12:30 |
|       |       |     |       | 1  | 2      | 0' 30" |                                |      | 1)→2)→3)レスト30"        |     | 0:01:00 |
| 1)    | P     | 25  | ×     | 6  | 1      | 0' 35" | 2・4・6                          | FR   | パドル DPS3本ずつ           | 150 | 0:03:30 |
| 2)    | P     | 50  | ×     | 3  | 3      | 0' 55" | 5                              | FR   | パドル H セットレスト30"       | 450 | 0:08:15 |
|       |       |     |       | 1  | 3      | 0' 30" |                                |      | 1)→2)レスト30"           |     | 0:01:30 |
|       | S     | 25  | ×     | 6  | 1      | 0' 45" | 1                              | CHO  | ゆっくり泳ごう               | 150 | 0:04:30 |
| 1)    | D     | 25  | ×     | 4  | 1      | 1' 00" | 9                              | FR   | 15m顔上げダッシュ 残りE        | 100 | 0:04:00 |
| 2)    | S     | 50  | ×     | 3  | 1      | 1' 00" | 6                              | FR   | H                     | 150 | 0:03:00 |
| 3)    | S     | 100 | ×     | 6  | 1      | 2' 05" | 4                              | FR   | 一定ペース                 | 600 | 0:12:30 |
|       |       |     |       | 1  | 2      | 0' 00" |                                |      | 1)→2)→3)レストナシ         |     | 0:00:00 |
| DW    |       |     |       |    |        |        |                                |      | 0:05:00               |     |         |
| Total |       |     |       |    |        |        |                                | 2950 | 1:25:15               |     |         |



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/23 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                           | Dis | Time    |
| W-UP  |    |   |     |       |        |    |                              |     | 0:10:00 |
| S     | 50 | × | 6   | 1     | 1' 10" | 2  | FR                           | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2  | カーリング片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント | 150 | 0:04:30 |
| DW    |    |   |     |       |        |    |                              |     | 0:05:00 |
| Total |    |   |     |       |        |    |                              | 450 | 0:26:30 |