2017/12/12	火曜日			16:00	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	a-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一走の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr太もも/scrヒザ/scrつま先/Fr P/IM P/board K/GK/IM-Re rest 5″		0:16:00	800	16:00
Swim	50	3	4	01:00	Fin Fr		0:12:00	600	16:16
					25under dolphin-25easy/25NB気をつけK Fast-25Easy		0:00:00	0	16:28
					5″wall K-turn-うきあがり2strorkeMax-Easy-7mMax-Easy-last5Max		0:00:00	0	16:28
Pull	100	6	1	01:50	つま先25scr-50straight arm R-L-25NB Fast		0:11:00	600	16:28
	100	6	1	01:20	smooth		0:08:00	600	16:39
	100	6	1	01:20	3t DES*2		0:08:00	600	16:47
		1	3	00:30	set rest		0:01:30	0	16:55
Kick	100	3	2	01:50	1s Fr board K DES		0:11:00	600	16:56
					2s IM GK DES		0:00:00	0	17:07
Swim	100	3	2	01:20	Fr Smooth		0:08:00	600	17:07
	100	3	2	01:40	Fr Fast		0:10:00	600	17:15
swim	100	1	1	05:00	DIV All out		0:05:00	100	17:25
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	17:30
	200	1	1	05:00	Drill		0:05:00	200	17:34
							0:00:00	0	17:34
swim	1,300	23.2%							17:34
kick	600	10.7%							17:34
pull	600	10.7%							17:34
other	3,100	55.4%	5,600				1:39:30	5,600	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	112
2018/05/23	JAPAN OPEN	162
2018/08/17	IH 全中	248

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

本日よりナショナル合宿スタートです！この9日間、この仲間で盛り上げていきましょう！

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック・プル	HR MAX 180以上 (30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/13		水曜日		8:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr太もも/scrヒザ/scrつま先/Fr P/IM P/board K/GK/IM-Re rest 5″		0:16:00	800	8:40
Fin Swim	50	4	3	01:00	1s 25NB board K Fast-25easy		0:12:00	600	8:56
					2s 25NB 気をつけK Fast-25easy		0:00:00	0	9:08
					3s 25NBFast-25easy odd Fr/even Fly		0:00:00	0	9:08
DIV	50	2	3	02:00	1s けのび15m/2s dolphin 15mfast/3s 15m MAX		0:12:00	300	9:08
swim	50	1	1	05:00	DIV All Out		0:05:00	50	9:20
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	9:25
pull	100	6	1	01:50	(finger pad)つま先 3stroke smooth-3stroke head up max		0:11:00	600	9:30
					odd Fr/even Fly		0:00:00	0	9:41
	200	3	1	02:40	PP 3t DES last 1t Fast!		0:08:00	600	9:41
kick	50	6	4	00:50	45″/50″/55″/55″/50″/45″		0:20:00	1200	9:49
					odd set Fr board (snorkel)/even set IM-IMRe board		0:00:00	0	10:09
		1	4	01:00	set rest		0:04:00	0	10:09
Swim	50	6	1	00:50	Fr smooth		0:05:00	300	10:13
	50	6	1	01:00	cho 25F-25E		0:06:00	300	10:18
	50	6	1	01:00	odd smooth 40″/even Fast 1'20″		0:06:00	300	10:24
	50	6	1	01:30	odd Easy 2'00″/even DIV Fast 1'00″		0:09:00	300	10:30
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	10:39
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	10:43
							0:00:00	0	10:48
swim	350	5.9%							10:48
kick	1,200	20.2%							10:48
pull	600	10.1%							10:48
other	3,800	63.9%	5,950				2:08:00	5,950	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	111
2018/05/23	JAPAN OPEN	161
2018/08/17	IH 全中	247

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック、プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/13	水曜日			15:30	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	15:30
swim	25	3	4	01:00	1t DIV start けのび15m/2t 0start 気をつけK MAX/3t DIV start Fast NB 12.5turn		0:12:00	300	15:46
swim	100	1	1	05:00	DIV All out Fin swim		0:05:00	100	15:58
drill	50	6	4	01:00	1s 25 Ba GK hand up-25 Ba dolphin Fin		0:24:00	1200	16:03
					2s Fr 25straight arm-25 naial tuch		0:00:00	0	16:27
					3s 25 head up fast-25 smooth cho		0:00:00	0	16:27
					4s Leg up R-L odd Fr/even Fly		0:00:00	0	16:27
pull	200	1	3	02:40	Fr 3stroke NB MAX-3stroke smooth PP		0:08:00	600	16:27
	100	1	3	01:30	IM		0:04:30	300	16:35
	50	2	3	00:45	Fast Fr/Fly		0:04:30	300	16:39
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	16:44
kick	100	4	4	01:35	1s 1'30″ Fr no board/2s 1'40″ Ba no board/3s 1'30″ Fly no board/4s 1'40″ Fr board		0:25:20	1600	16:49
		1	4	00:30	set rest		0:02:00	0	17:14
swim	300	3	1	03:50	Fr DES		0:11:30	900	17:16
	200	3	1	02:50	IM Re DES		0:08:30	600	17:27
	100	3	1	01:30	IM DES		0:04:30	300	17:36
	50	8	1	01:00	Fr Fast		0:08:00	400	17:40
							0:00:00	0	17:48
							0:00:00	0	17:48
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	17:48
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	17:52
swim	1,300	16.3%							17:57
kick	1,600	20.0%							17:57
pull	600	7.5%							17:57
other	4,500	56.3%	8,000				2:27:50	8,000	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	111
2018/05/23	JAPAN OPEN	161
2018/08/17	IH 全中	247

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック、プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/14		木曜日		8:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子 短水路	陸上トレ／体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	a-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	8:40
swim	25	4	3	01:15	1s PP12.5m Max/2s pad S12.5m Max/3s pad fin S12.5 Max		0:15:00	300	8:56
swim	50	4	1	02:00	Fin Pad Fast		0:08:00	200	9:11
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	9:19
pull	200	3	1	02:50	1t 3'00″/2t 2'50″/3t 2'40″ PP IM circle des		0:08:30	600	9:24
	200	3	1	02:30	1t 2'40″/2t 2'30″/3t 2'20″ PP Fr circle des		0:07:30	600	9:32
kick	100	6	3	01:45	1s dolphin 360° by25m		0:31:30	1800	9:40
					2s Ba-Br no board K		0:00:00	0	10:11
					3s Fr board K (snorkel)		0:00:00	0	10:11
		1	3	01:00	set rest		0:03:00	0	10:11
kick	100	4	1	02:00	Fr board Fast		0:08:00	400	10:14
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	10:22
swim	50	6	1	01:20	Fr Fast		0:08:00	300	10:27
	50	6	1	01:00	Fr Fast		0:06:00	300	10:35
	50	6	1	00:40	Fr Fast		0:04:00	300	10:41
		1	3	01:00	set rest		0:03:00	0	10:45
					※質を下げずにイケるとこまでいこう！！！		0:00:00	0	10:48
							0:00:00	0	10:48
							0:00:00	0	10:48
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	10:48
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	10:52
swim	800	12.7%							10:57
kick	2,200	34.9%							10:57
pull	600	9.5%							10:57
other	2,700	42.9%	6,300				2:17:30	6,300	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	110
2018/05/23	JAPAN OPEN	160
2018/08/17	IH 全中	246

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル:かなり高いスピードでのキック・プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/14	木曜日			15:30	ナショナル合宿 Fr Short 男子 水中撮影	陸上トレ／体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	15:30
swim	25	3	4	01:00	1t DIV start けのび15m/2t 0start 気をつけK MAX/3t DIV start Fast NB 12.5turn		0:12:00	300	15:46
	100	1	1	30:00	水中撮影		0:30:00	100	15:58
					↑BEST+1.5まででFP！！！！		0:00:00	0	16:28
					石崎慶祐(50-3) 5-79/11-06/25-48/37-90/51-45 OK		0:00:00	0	16:28
					須田悠介(50-3)5-38/10-45/24-68/36-95/51-38 OK		0:00:00	0	16:28
					田中大寛(50-7)5-51/10-46/24-47/36-84/50-69 BEST		0:00:00	0	16:28
					熊澤将大(51-5)5-51/10-71/24-89/37-62/51-78 OK		0:00:00	0	16:28
					鈴木基心(52-0)5-73/10-97/25-42/38-10/53-15 OK		0:00:00	0	16:28
					石田虎流(51-6)5-72/10-88/25-40/38-06/52-61 OK		0:00:00	0	16:28
					荻野倖太郎(54-0)5-89/11-09/25-63/38-57/53-44 BEST		0:00:00	0	16:28
					↓		0:00:00	0	16:28
					浮き上がり練習		0:00:00	0	16:28
					DIV練習		0:00:00	0	16:28
							0:00:00	0	16:28
							0:00:00	0	16:28
							0:00:00	0	16:28
							0:00:00	0	16:28
							0:00:00	0	16:28
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	16:28
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	16:32
swim	300	17.6%							16:37
kick	0	0.0%							16:37
pull	0	0.0%							16:37
other	1,400	82.4%	1,700				1:07:00	1,700	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	110
2018/05/23	JAPAN OPEN	160
2018/08/17	IH 全中	246

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY	TOTAL	0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル:かなり高いスピードでのキック、プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/15	金曜日			8:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子・女子合同 溝内C	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一文の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	400	1	1	06:00	200Fr-Ba/100IM*2		0:06:00	400	8:40
drill	50	6	1	01:00	25scr-25form 2t 1'10"/2t 1'/2t 50" PP/snorkel		0:06:00	300	8:46
	100	4	1	02:00	エビくるりん50-S50		0:08:00	400	8:52
swim		1	4	04:00	resist tube stroke数		0:16:00	0	9:00
					1s 20-20-20 Fr/2s 10-10-10 Fly/3s 20-18-16 Fr/4s 10-8-6 Fly		0:00:00	0	9:16
	50	1	4	06:00	10"MAX-10"rest-50swim MAX		0:24:00	200	9:16
easy	100	1	1	07:00			0:07:00	100	9:40
kick	200	1	1	04:00	25dolphin-25Ba dolphin Fin		0:04:00	200	9:47
	100	1	4	01:45	Fr board K		0:07:00	400	9:51
	50	2	4	01:00	1t 25Fast-25easy/2t Fast		0:08:00	400	9:58
pull	200	1	1	04:00	DPS		0:04:00	200	10:06
swim	50	1	3	01:00	form stroke count		0:03:00	150	10:10
	50	1	3	00:50	fast speed up		0:02:30	150	10:13
	50	1	3	00:40	MAX!!		0:02:00	150	10:15
							0:00:00	0	10:17
							0:00:00	0	10:17
							0:00:00	0	10:17
							0:00:00	0	10:17
							0:00:00	0	10:17
C-DW	400	1	1	10:00			0:10:00	400	10:17
							0:00:00	0	10:27
swim	150	4.3%							10:27
kick	200	5.8%							10:27
pull	200	5.8%							10:27
other	2,900	84.1%	3,450				1:47:30	3,450	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	109
2018/05/23	JAPAN OPEN	159
2018/08/17	IH 全中	245

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック、プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/15	金曜日			15:30	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ／体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	15:30
swim	25	3	4	01:00	1t DIV start けのび15m/2t 0start 気をつけK MAX/3t DIV start Fast NB 12.5turn		0:12:00	300	15:46
swim	200	1	1	10:00	IM All out		0:10:00	200	15:58
swim	200	1	3	03:00	Fly 50K-50S		0:09:00	600	16:08
	200	1	3	02:50	IM 25K-25S		0:08:30	600	16:17
	200	1	3	02:40	Fr Fast		0:08:00	600	16:25
kick	50	1	12	00:50	6set Fr board smooth/6set Ba GK smooth		0:10:00	600	16:33
	50	1	12	01:10	6set Fr board Fast/6set Ba GK Fast		0:14:00	600	16:43
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	16:57
swim	100	6	1	01:20	5Fast-1easy Fr		0:08:00	600	17:02
	100	6	1	01:30	5Fast-1easy Fr		0:09:00	600	17:10
	100	6	1	01:40	5Fast-1easy Fr		0:10:00	600	17:19
	100	6	1	01:50	4Fast-1easy-1Fast Fr		0:11:00	600	17:29
							0:00:00	0	17:40
							0:00:00	0	17:40
							0:00:00	0	17:40
							0:00:00	0	17:40
							0:00:00	0	17:40
							0:00:00	0	17:40
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	17:40
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	17:44
swim	1,700	23.3%							17:49
kick	600	8.2%							17:49
pull	0	0.0%							17:49
other	5,000	68.5%	7,300				2:19:30	7,300	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	109
2018/05/23	JAPAN OPEN	159
2018/08/17	IH 全中	245

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック、プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/16		土曜日		8:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子 短水路	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	8:40
swim	25	3	4	01:00	1t 5″wall K-turn-12.5Fast-turn-12.5under dolphin		0:12:00	300	8:56
					2t 5m line 0start-GK Max-12.5turn-12.5Swim Fast		0:00:00	0	9:08
					3t 5″vertical K-easy-12.5mturn-swim NB Max		0:00:00	0	9:08
DIV	25	2	3	01:30	1s けのび15m/2s dolphin 15mfast/3s 15m MAX		0:09:00	150	9:08
swim	50	1	1	05:00	DIV All Out		0:05:00	50	9:17
easy	50	1	1	03:00			0:03:00	50	9:22
pull	50	6	3	01:00	(finger)つま先 1s scr/2s Fr straight arm/3t Fr 25 head up-25smooth		0:18:00	900	9:25
	100	3	3	01:10	PP Fr 1t 1'20″/2t 1'10″/3t 1'00″		0:10:30	900	9:43
kick	50	6	2	01:00	気をつけK 1set Fly/2set Fr Fin		0:12:00	600	9:53
	50	6	3	00:50	1s 25under dolphin-25head up GK Fr		0:15:00	900	10:05
					2s 25vassallo-25head up 気をつけK Ba dolphin		0:00:00	0	10:20
					3s dolphin Fast Fin K		0:00:00	0	10:20
	50	6	1	01:10	Fr board K Fast		0:07:00	300	10:20
		1	6	00:30	set rest		0:03:00	0	10:27
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	10:30
swim	200	1	1	10:00	DIV All out		0:10:00	200	10:35
							0:00:00	0	10:45
							0:00:00	0	10:45
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	10:45
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	10:49
swim	550	9.6%							10:54
kick	600	10.4%							10:54
pull	900	15.7%							10:54
other	3,700	64.3%	5,750				2:14:30	5,750	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	108
2018/05/23	JAPAN OPEN	158
2018/08/17	IH 全中	244

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/18	月曜日			8:45	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	r-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
swim	50	1	1	10:00	no Up DIV Fr All out		0:10:00	50	8:45
w-up	50	4	1	01:30	つま先 P scr		0:06:00	200	8:55
	100	4	1	01:40	Fr/IM/IM Re/Fr		0:06:40	400	9:01
drill	50	4	3	01:00	1s side K hand up/2s 3swing/3s elbow up scr 3″swich Fin		0:12:00	600	9:07
swim	400	3	1	04:40	Fin Pad snorkel 5'00″/4'40″/4'20″		0:14:00	1200	9:19
					DPS stroke count		0:00:00	0	9:33
	100	3	1	02:00	Fin S head pad Form		0:06:00	300	9:33
	100	3	1	01:10	Fin Pad Fast		0:03:30	300	9:39
easy	100	1	1	10:00			0:10:00	100	9:43
kick	100	4	3	01:50	3t DES 1t easy Fr board K		0:22:00	1200	9:53
swim	50	6	1	00:50	3t DES*2		0:05:00	300	10:15
	50	6	1	01:00	1E-4F-1E		0:06:00	300	10:20
	50	6	1	01:00	odd smooth 40″/even Fast 1'20″		0:06:00	300	10:26
	50	6	1	00:50	Fast		0:05:00	300	10:32
	50	6	1	01:00	1E-2F-1E-2F		0:06:00	300	10:37
							0:00:00	0	10:43
							0:00:00	0	10:43
							0:00:00	0	10:43
							0:00:00	0	10:43
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	10:43
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	10:47
swim	1,550	24.4%							10:52
kick	1,200	18.9%							10:52
pull	0	0.0%							10:52
other	3,600	56.7%	6,350				2:07:10	6,350	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	106
2018/05/23	JAPAN OPEN	156
2018/08/17	IH 全中	242

CATEGORY	DISTANCE	
A1	#DIV/0!	0
A2	#DIV/0!	0
DR	#DIV/0!	0
EN1	#DIV/0!	0
EN2	#DIV/0!	0
EN3	#DIV/0!	0
S1	#DIV/0!	0
S2	#DIV/0!	0
S3	#DIV/0!	0
SP	#DIV/0!	0
RP	#DIV/0!	0
CATEGORY TOTAL		0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	######	######

MEMO

takeru 28-0	keisuke 24-9
yusuke 24-8	syota 25-5
koutarou 26-3	taikan 25-5
motoshi 25-7	

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック・プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/18	月曜日			15:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	t-distance	a-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一工の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	15:40
pull	50	8	1	01:10	つま先P odd Fr straight arm/even Ba		0:09:20	400	15:56
	100	3	3	01:30	PP 1s IM/2s Fr 3stroke NB Fast-3stroke smooth		0:13:30	900	16:05
					3s Fr B-up by25 last25 NB K付 Fast		0:00:00	0	16:18
swim	100	4	1	01:40	Pad S 25under dolphin-25S Fly Fast		0:06:40	400	16:18
	100	4	1	01:30	Pad S 25under dolphin-25S Fr Fast		0:06:00	400	16:25
	200	3	1	02:40	Pad S Fr DES		0:08:00	600	16:31
easy	100	1	1	10:00			0:10:00	100	16:39
kick	100	3	1	01:50	Fly board Fast		0:05:30	300	16:49
	100	3	1	01:50	Ba GK Fast		0:05:30	300	16:55
	100	3	1	02:00	Br board Fast		0:06:00	300	17:00
	100	3	1	01:40	Fr board Fast no rest		0:05:00	300	17:06
swim	100	3	3	01:40	IM smooth		0:15:00	900	17:11
	200	2	3	03:10	1t IM Fast/2t Fr Fast		0:19:00	1200	17:26
							0:00:00	0	17:45
							0:00:00	0	17:45
							0:00:00	0	17:45
							0:00:00	0	17:45
							0:00:00	0	17:45
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	17:45
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	17:49
swim	1,300	17.6%							17:54
kick	300	4.1%							17:54
pull	400	5.4%							17:54
other	5,400	73.0%	7,400				2:14:30	7,400	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	106
2018/05/23	JAPAN OPEN	156
2018/08/17	IH 全中	242

CATEGORY	DISTANCE		
A1	#DIV/0!		0
A2	#DIV/0!		0
DR	#DIV/0!		0
EN1	#DIV/0!		0
EN2	#DIV/0!		0
EN3	#DIV/0!		0
S1	#DIV/0!		0
S2	#DIV/0!		0
S3	#DIV/0!		0
SP	#DIV/0!		0
RP	#DIV/0!		0
CATEGORY TOTAL			0
A系	E系	S系	
0	0	0	
#DIV/0!	######	######	

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバルかなり高いスピードでのキック プル	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO

2017/12/19	火曜日			8:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子 短水路	陸上トレ／体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t−time	r−distance	p−time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(全体時間)	(合計距離)	(累積時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr太もも/scrヒザ/scrつま先/Fr P/IM P/board K/GK/IM-Re rest 5″		0:16:00	800	8:40
swim	25	4	3	01:15	1s PP12.5m Max/2s pad S12.5m Max/3s pad fin S12.5 Max		0:15:00	300	8:56
swim	75	1	1	05:00	DIV MAX		0:05:00	75	9:11
easy	50	1	1	05:00			0:05:00	50	9:16
pull	50	4	3	01:10	つま先 (finger) IM-O by1t 25head up		0:14:00	600	9:21
	50	4	3	00:50	PP IM-MIX		0:10:00	600	9:35
	200	1	1	04:00	PP IM Fast		0:04:00	200	9:45
swim	50	4	3	00:45	IM-MIX		0:09:00	600	9:49
	100	1	3	01:30	Fr B-up by25 last25 NB MAX		0:04:30	300	9:58
swim	150	2	1	10:00	DIV Fast		0:20:00	300	10:02
kick		1	4	02:00	wall K 10″smooth-10″MAX*3*4s set rest 1′		0:08:00	0	10:22
					1s Fly/2s Fr/3s Ba/4s Fr		0:00:00	0	10:30
		1	2	02:00	vertical K 10″MAX-10″rest*3*2s set rest1′		0:04:00	0	10:30
					1s Fly Fin/2s Fr gride		0:00:00	0	10:34
							0:00:00	0	10:34
							0:00:00	0	10:34
							0:00:00	0	10:34
							0:00:00	0	10:34
							0:00:00	0	10:34
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	10:34
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	10:38
swim	1,275	29.5%							10:43
kick	0	0.0%							10:43
pull	600	13.9%							10:43
other	2,450	56.6%	4,325				2:03:30	4,325	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	105
2018/05/23	JAPAN OPEN	155
2018/08/17	IH 全中	241

CATEGORY	DISTANCE		
A1	#DIV/0!		0
A2	#DIV/0!		0
DR	#DIV/0!		0
EN1	#DIV/0!		0
EN2	#DIV/0!		0
EN3	#DIV/0!		0
S1	#DIV/0!		0
S2	#DIV/0!		0
S3	#DIV/0!		0
SP	#DIV/0!		0
RP	#DIV/0!		0
CATEGORY TOTAL			0

A系	E系	S系
0	0	0
#DIV/0!	######	######

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120−140)20−23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100−1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130−150)21−25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150−170)25−28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170−180)29−30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル・かなり高いスピードでのキック・プル	HR MAX 180以上(30以上)	500−1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200−1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100−1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15−25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500−1500m

MEMO

2017/12/19	火曜日			15:40	ナショナル合宿 Fr Short 男子	陸上トレ / 体操			
category	distance	times	set	cycle	discription	category	t-time	r-distance	s-time
(区分)	(距離)	(回数)		(一定の時間)	(内容)	強度	(合計時間)	(合計距離)	(開始時間)
w-up	100	8	1	02:00	scr/dogS/Fr P/IM P/board K/GK/Fr/IM Re rest 5″		0:16:00	800	15:40
DIV	50	2	3	02:00	1s けのび15m/2s dolphin 15mfast/3s 15m MAX		0:12:00	300	15:56
swim	25	4	1	02:00	wall K10″smooth-5″MAX-turn-5m turn-MAX-turn-うき上がり2strokeMAX		0:08:00	100	16:08
swim	50	4	3	01:15	1t 15NB MAX/2t 25NB MAX/3t MAX/4t easy Fin Pad		0:15:00	600	16:16
easy	100	1	1	05:00			0:05:00	100	16:31
pull	200	3	2	02:50	PP Fr DES		0:17:00	1200	16:36
kick	50	1	8	00:50	4set Fr board smooth/4set Fly GK smooth		0:06:40	400	16:53
	50	1	8	01:10	4set Fr board Fast/4set Fly GK Fast		0:09:20	400	16:59
easy	100	1	1	10:00			0:10:00	100	17:09
swim	100	6	1	01:15	Fast EVEN		0:07:30	600	17:19
	100	5	1	01:20	1E-4F		0:06:40	500	17:26
	100	4	1	01:30	1E-3F		0:06:00	400	17:33
	100	3	1	01:40	1E-2F		0:05:00	300	17:39
	100	2	1	01:50	1E-1All out		0:03:40	200	17:44
							0:00:00	0	17:47
							0:00:00	0	17:47
							0:00:00	0	17:47
							0:00:00	0	17:47
							0:00:00	0	17:47
C-DW	100	3	1	01:20	Fin 25K-25S cho HR26-28		0:04:00	300	17:47
	200	1	1	05:00	drill		0:05:00	200	17:51
swim	1,300	20.0%							17:56
kick	400	6.2%							17:56
pull	1,200	18.5%							17:56
other	3,600	55.4%	6,500				2:16:50	6,500	

【目標競技会日程】

日程	競技会	残日数
2018/04/03	日本選手権	105
2018/05/23	JAPAN OPEN	155
2018/08/17	IH 全中	241

CATEGORY	DISTANCE		
A1	#DIV/0!		0
A2	#DIV/0!		0
DR	#DIV/0!		0
EN1	#DIV/0!		0
EN2	#DIV/0!		0
EN3	#DIV/0!		0
S1	#DIV/0!		0
S2	#DIV/0!		0
S3	#DIV/0!		0
SP	#DIV/0!		0
RP	#DIV/0!		0
CATEGORY TOTAL			0
A系	E系	S系	
0	0	0	
#DIV/0!	#####	#####	

MEMO

CATEGORY	STYLE	HR/PACE/STRENGTH	DISTANCE
Aerobic 1	W-UP/COOL DOWN/RECOVERY	苦しくない	100-800m
Aerobic 2	KICK/PULL/低いスピードのスイム	少し苦しい(HR120-140)20-23	1000-3000m
Drill	KICK/PULL/SWIM 全てのドリル	フォーム・ポジション意識	100-1000m
Endurance1	少しきついレベルでのインターバルトレーニング	やや苦しい(HR130-150)21-25	1000-4000m
Endurance2	持久力インターバル	かなり苦しい(HR150-170)25-28	1000-4000m
Endurance3	酸素摂取能力を高めるインターバル	すごく苦しい(HR 170-180)29-30	1000-3000m
Speed1	乳酸耐性を高めるインターバル-かなり高いスピードでのキック、プル。	HR MAX 180以上(30以上)	500-1500m
Speed2	より高い乳酸の蓄積に耐えるトレーニング	最大心拍数	200-1000m
Speed3	1回のスピード能力向上	最大努力(50m以上)	100-1000m
Sprint	瞬発的なトレーニング	最大努力(15-25m単位)	200m-400m
Race pace	レースでのペースを意識したトレーニング	ペース意識し最大努力	500-1500m

MEMO