



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	200	0:04:00	
1)	S 100 × 5	1	1' 30"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ	500	0:07:30	
2)	S 100 × 5	1	1' 25"	3	FR		500	0:07:05	
3)	S 100 × 5	1	1' 20"	4	FR		500	0:06:40	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板 片手の甲を腰 横呼吸	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル プルフイ	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	100 × 4	1	2' 00"	7	FR	パドル H 頑張ろう	400	0:08:00	
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 50 × 1	3	0' 35"	7	FR	1)→2)レストナシ	150	0:01:45	
2)	S 50 × 1	3	1' 00"	2	FR	2)→1)レストナシ	150	0:03:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:26:00	



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	200	0:05:00
1)	S	100	× 4	1	1' 40"	3	FR 1)→2)→3)レストナシ	400	0:06:40
2)	S	100	× 4	1	1' 35"	3	FR	400	0:06:20
3)	S	100	× 4	1	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 横呼吸	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル プルフイ	150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	100	× 4	1	2' 00"	7	FR パドル H 頑張ろう	400	0:08:00
	P	50	× 12	1	0' 45"	5	FR パドル	600	0:09:00
	P	50	× 2	1	1' 30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00
1)	S	50	× 1	3	0' 40"	7	FR 1)→2)レストナシ	150	0:02:00
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	2	FR 2)→1)レストナシ	150	0:03:00
DW									0:05:00
	Total							3800	1:26:00



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

C										
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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	200	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'45"	3	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	300	0:05:00
S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 横呼吸	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル プルフイ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	100	×	4	1	2'15"	7	FR パドル H 頑張ろう	400	0:09:00	
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR パドル	600	0:10:00	
P	50	×	2	1	1'30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR 1)→2)レストナシ	150	0:02:15
2)	S	50	×	1	3	1'00"	2	FR 2)→1)レストナシ	150	0:03:00
DW									0:05:00	
Total								3500	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	200	0:05:00	
1)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 横呼吸	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル プルプイ	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	×	4	1	2'15"	7	FR パドル H 頑張ろう	400	0:09:00
	P	50	×	12	1	0'55"	5	FR パドル	600	0:11:00
	P	50	×	2	1	1'30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	2	0'45"	7	FR 1)→2)レストナシ	100	0:01:30
2)	S	50	×	1	2	1'05"	2	FR 2)→1)レストナシ	100	0:02:10
DW									0:05:00	
	Total							3400	1:27:10	



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50	× 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
Drill	25	× 6	1	0'40"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	× 4	1	1'30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	200	0:06:00	
1)	S	100	× 3	1	2'05"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ	
2)	S	100	× 3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	100	× 3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45
S	25	× 4	1	0'45"	1	E	100	0:03:00	
K	50	× 2	1	1'30"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 横呼吸	100	0:03:00	
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル プルフイ	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	100	× 2	1	2'30"	7	FR パドル H 頑張ろう	200	0:05:00	
P	50	× 10	1	1'00"	5	FR パドル	500	0:10:00	
P	50	× 2	1	1'30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00	
1)	S	50	× 1	2	0'50"	7	FR	1)→2)レストナシ	
2)	S	50	× 1	2	1'10"	2	FR	2)→1)レストナシ	
DW									0:05:00
Total							3050	1:26:00	



【テーマ】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

【設定心拍】
HR 60%
【主観的強度】
7

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	200	0:06:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR 1)→2)→3)レストナシ	300	0:06:45
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板 片手の甲を腰 横呼吸	100	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル プルフイ	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	100	×	2	1	2' 45"	7	FR パドル H 頑張ろう	200	0:05:30	
P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR パドル	300	0:07:00	
P	50	×	2	1	1' 30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	2	0' 55"	7	FR 1)→2)レストナシ	100	0:01:50
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR 2)→1)レストナシ	100	0:02:30
DW									0:05:00	
Total								2800	1:26:20	