



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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' 45"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	150	0:03:00
	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	600	0:08:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
1)	P	50 × 1	4	0' 50"	3	FR	パドル 1)→2)→3)レストナシ	200	0:03:20
2)	P	50 × 1	4	0' 45"	4	FR	パドル 3)→1)レストナシ 4セット	200	0:03:00
3)	P	50 × 1	4	0' 40"	5	FR	パドル	200	0:02:40
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50 × 12	1	0' 45"	3	FR		600	0:09:00
2)	Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	FR	パドル 片手クロール 右手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
3)	S	50 × 6	1	0' 50"	5	FR	前面壁を見て横呼吸	300	0:05:00
4)	Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	FR	パドル 片手クロール 左手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
5)	S	50 × 12	1	0' 45"	5	FR		600	0:09:00
6)	Drill	25 × 6	1	0' 40"	4	FR	パドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	150	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							4000	1:25:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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' 45"	3	スカーリング	奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	150	0:03:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	3	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	200	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	4	FR	ハドル 3)→1)レストナシ 4セット	200	0:03:00
3)	P	50	×	1	4	0' 40"	5	FR	ハドル	200	0:02:40
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR		600	0:10:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	ハドル 片手クロール 右手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	前面壁を見て横呼吸	300	0:05:30
4)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	ハドル 片手クロール 左手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
5)	S	50	×	10	1	0' 45"	5	FR		500	0:07:30
6)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	ハドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:26:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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	0'50"	3		スカーリング 奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	S	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	150	0:03:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
	P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	0'55"	3	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	150	0:02:45
2)	P	50	×	1	3	0'50"	4	FR	ハドル 3)→1)レストナシ 3セット	150	0:02:30
3)	P	50	×	1	3	0'45"	5	FR	ハドル	150	0:02:15
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
1)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR		600	0:11:00
2)	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	FR	ハドル 片手クロー 右手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
4)	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	FR	ハドル 片手クロー 左手のみ 顔上げ横呼吸 H	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
6)	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	FR	ハドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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' 50"	3 スカールング 奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	S	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6 FR DES3本ずつ		150	0:03:30
	S	100	× 6	1	1' 55"	4 FR 一定のペース		600	0:11:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6 FR DPS3本ずつ ハドル		150	0:03:30
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	3 FR ハドル 1)→2)→3)レストナシ		150	0:03:00
2)	P	50	× 1	3	0' 55"	4 FR ハドル 3)→1)レストナシ 3セット		150	0:02:45
3)	P	50	× 1	3	0' 50"	5 FR ハドル		150	0:02:30
	S	25	× 4	1	0' 30"	1 E		100	0:02:00
1)	S	50	× 8	1	1' 00"	3 FR		400	0:08:00
2)	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4 FR ハドル 片手クロール 右手のみ 顔上げ横呼吸 H		150	0:04:00
3)	S	50	× 6	1	1' 05"	5 FR 前面壁を見て横呼吸		300	0:06:30
4)	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4 FR ハドル 片手クロール 左手のみ 顔上げ横呼吸 H		150	0:04:00
5)	S	50	× 6	1	0' 55"	5 FR		300	0:05:30
6)	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4 FR ハドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ		150	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							3350	1:26:45



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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	0'55"	3	スクーリング	奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30
	S	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	150	0:04:00
	S	100 × 6	1	2'05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	3	1'05"	3	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	150	0:03:15
2)	P	50 × 1	3	1'00"	4	FR	ハドル 3)→1)レストナシ 3セット	150	0:03:00
3)	P	50 × 1	3	0'55"	5	FR	ハドル	150	0:02:45
	S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00
1)	S	50 × 6	1	1'05"	3	FR		300	0:06:30
2)	Drill	25 × 4	1	0'45"	6	FR	ハドル 片手クロール 右手のみ 顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
3)	S	50 × 6	1	1'10"	5	FR	前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
4)	Drill	25 × 4	1	0'45"	6	FR	ハドル 片手クロール 左手のみ 顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
5)	S	50 × 4	1	1'00"	5	FR		200	0:04:00
6)	Drill	25 × 4	1	0'45"	6	FR	ハドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	100	0:03:00
DW									0:05:00
	Total							3000	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【設定心拍】  
HR 60%  
【主観的強度】  
5

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	1' 00"	3 スカールング	奇数→キャッチポイント顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6 FR	DES3本ずつ	150	0:04:30
	S	100	× 6	1	2' 15"	4 FR	一定のペース	600	0:13:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6 FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	3	1' 15"	3 FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	150	0:03:45
2)	P	50	× 1	3	1' 10"	4 FR	ハドル 3)→1)レストナシ 3セット	150	0:03:30
3)	P	50	× 1	3	1' 05"	5 FR	ハドル	150	0:03:15
	S	25	× 4	1	0' 45"	1 E		100	0:03:00
1)	S	50	× 4	1	1' 15"	3 FR		200	0:05:00
2)	Drill	25	× 4	1	0' 45"	6 FR	ハドル 片手クロール 右手のみ 顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
3)	S	50	× 4	1	1' 10"	5 FR	前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40
4)	Drill	25	× 4	1	0' 45"	6 FR	ハドル 片手クロール 左手のみ 顔上げ横呼吸 H	100	0:03:00
5)	S	50	× 4	1	1' 05"	5 FR		200	0:04:20
6)	Drill	25	× 4	1	0' 45"	6 FR	ハドル キャッチアップ 顔上げ横呼吸 H 1)→2)→3)→4)→5)→6)レストナシ	100	0:03:00
DW									0:05:00
	Total							2800	1:27:30