



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	K→6サイド	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル プルプイ パドル	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 × 2	4	1' 15"	6	FR	パドル H 頑張ろう レスト30"	800	0:10:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 100 × 3	3	1' 20"	5	FR	1)→2)レストナシ	900	0:12:00	
2)	S 50 × 4	3	0' 40"	5	FR	2)→1)レスト30" 3セット	600	0:08:00	
		1	0' 30"					0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							4150	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	K→6サイト	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル プルプイ パドル	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	100 × 2	3	1' 20"	6	FR	パドル H 頑張ろう	600	0:08:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 100 × 3	3	1' 30"	5	FR	1)→2)レストナシ	900	0:13:30	
2)	S 50 × 4	3	0' 45"	5	FR	2)→1)レスト30"	600	0:09:00	3セット
		1	0' 30"					0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:27:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	K→6サイド	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00	
S	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル プルプイ パドル	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 × 2	3	1' 30"	6	FR	パドル H 頑張ろう	600	0:09:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 100 × 3	3	1' 40"	5	FR	1)→2)レストナシ	900	0:15:00	
2)	S 50 × 3	3	0' 50"	5	FR	2)→1)レスト30"	450	0:07:30	
		1	0' 30"			3セット		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3600	1:27:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	K→6サイト	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル プルプイ パドル	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 × 2	3	1' 40"	6	FR	パドル H 頑張ろう	600	0:10:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 100 × 3	2	1' 50"	5	FR	1)→2)レストナシ	600	0:11:00	
2)	S 50 × 3	2	0' 55"	5	FR	2)→1)レスト30"	300	0:05:30	
		1	0' 30"			2セット		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	K→6サイト	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングトックパドル プルプイ パドル	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	100 × 2	3	1' 50"	6	FR	パドル H 頑張ろう	600	0:11:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	5	FR	1)→2)レストナシ	400	0:08:00
2)	S	50 × 2	2	1' 00"	5	FR	2)→1)レスト30"	200	0:04:00
		1	0' 30"			2セット		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3050	1:27:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
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	
S-K	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	K→6サイト	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30	
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル プルプイ パドル	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	100 × 2	3	2' 00"	6	FR	パドル H 頑張ろう	600	0:12:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	S 100 × 2	2	2' 10"	5	FR	1)→2)レストナシ	400	0:08:40	
2)	S 50 × 2	2	1' 05"	5	FR	2)→1)レスト30"	200	0:04:20	
		1	0' 30"			2セット		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							2850	1:27:30	