

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-------|----|----|--------|----------|------|------------------------------------|------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:10:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR | 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | 150 | 0:04:00 |
| | K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイト アップキックの膝を伸ばそう | 300 | 0:06:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:04:30 |
| 2) | S | 100 | × | 12 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | 一定ペース | 1200 | 0:17:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | 6ビート H | 300 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 10 | 1 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | 1000 | 0:14:10 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 9・2 | FR | 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | 200 | 0:03:40 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 4200 | 1:25:50 |

| 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 | 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | 150 | | 0:03:00 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | 150 | | 0:04:00 |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 FR | K/Sby25 K→6サイト アップキックの膝を伸ばそう | 300 | | 0:06:00 |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 FR | 6ビート | 300 | 0:05:00 |
| 2) | S | 100 | × | 12 | 1 | 1' 30" | 4 FR | 一定ペース | 1200 | 0:18:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 5 FR | 6ビート H | 300 | 0:04:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 15 | 1 | 0' 45" | 5 FR | パドル | 750 | 0:11:15 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9・2 FR | 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | 200 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3950 | | 1:25:15 |

| 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 | 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1'05" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイド アップキックの膝を伸ばそう | 300 | 0:06:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 10 | 1 | 1'40" | 4 | FR | 一定ペース | 1000 | 0:16:40 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 5 | FR | 6ビート H | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | ハドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 12 | 1 | 0'50" | 5 | FR | ハドル | 600 | 0:10:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 | |
| S | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9・2 | FR | 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | 200 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3600 | 1:25:40 | |

| 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 | 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | | | | 150 | 0:03:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転 | | | | 150 | 0:04:30 | |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1'05" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイト° アップ°キックの膝を伸ばそう | | | | 300 | 0:06:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 3 | FR | 6ビート | | | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 10 | 1 | 1'45" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 1000 | 0:17:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 5 | FR | 6ビート H | | | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | | | | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | | |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | ハドル 12ストローク以内 | | | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 10 | 1 | 0'50" | 5 | FR | ハドル | | | | 500 | 0:08:20 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 50 | × | 4 | 1 | 1'05" | 9・2 | FR | 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | | | | 200 | 0:04:20 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3500 | 1:25:10 | | |

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|----|-----|----|-----|--------|--------|-----|------------------------------------|----------|---------|---------|
| 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 | 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:03:30 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | K/Sby25 K→6サイト アップキックの膝を伸ばそう | 300 | 0:07:00 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 6ビート | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | 一定ペース | 800 | 0:14:40 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | 6ビート H | 300 | 0:05:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 10 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | パドル | 500 | 0:09:10 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 9・2 | FR | 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | 200 | 0:04:20 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3300 | 1:25:10 | |

| F | | | | | | | | | | |
|-------|----|-----|-----|-------|--------|--------|---------------------------------------|-----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転 | 150 | 0:04:30 | |
| K/S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 3 | FR K/Sby25 K→6サイト アップ°キックの膝を伸ばそう | 300 | 0:07:30 | |
| 1) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 3 | FR 6ビート | 300 | 0:07:00 |
| 2) | S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 05" | 4 | FR 一定ペース | 600 | 0:12:30 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 5 | FR 6ビート H | 300 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 5 | FR パドル | 400 | 0:08:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 9-2 | FR 奇数→スタート10m顔上げダッシュ 残りフォーム 偶数→丁寧に | 200 | 0:04:40 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3000 | 1:25:40 | |