

| B     |     |     |       |        |        |            |                           |         |           |         |         |
|-------|-----|-----|-------|--------|--------|------------|---------------------------|---------|-----------|---------|---------|
| 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' 30" | 2      | FLY 片手前横呼吸 | 右/左3ストロークずつ               | 150     |           | 0:03:00 |         |
| S     | 200 | × 1 | 1     | 3' 30" | 2~4    | FR         | ビルドアップ                    | 200     |           | 0:03:30 |         |
| Drill | 25  | × 6 | 1     | 0' 55" | 4      | カーリン       | 背面腰の位置 トローイン つま先水面 プルブイナシ | 150     |           | 0:05:30 |         |
| P     | 25  | × 6 | 1     | 0' 40" | 6      | FR         | パドル 12ストローク以内             | 150     |           | 0:04:00 |         |
| 1)    | P   | 50  | × 4   | 1      | 1' 15" | 7          | FR                        | パドル H   | フィニッシュを強く | 200     | 0:05:00 |
| 2)    | P   | 100 | × 3   | 1      | 1' 30" | 5          | FR                        | パドル     |           | 300     | 0:04:30 |
| 3)    | P   | 200 | × 1   | 1      | 3' 30" | 3          | FR                        | 1/3呼吸   | パドルナシ     | 200     | 0:03:30 |
|       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |            |                           |         |           |         | 0:00:00 |
|       | S   | 25  | × 6   | 1      | 0' 45" | 1          | BR                        | ゆっくり泳ごう |           | 150     | 0:04:30 |
| Drill | 25  | × 8 | 1     | 0' 45" | 2-6    | FR         | 片手前右×2・左×2                | 1E1H    | 200       | 0:06:00 |         |
| Drill | 25  | × 4 | 1     | 0' 45" | 6      | FR         | 片手前顔上げ横呼吸                 | 右・左     | 100       | 0:03:00 |         |
| S     | 100 | × 3 | 5     | 1' 25" | 5      | FR         |                           | 1500    |           | 0:21:15 |         |
|       |     |     | 1     | 3      | 0' 30" |            |                           |         |           | 0:01:30 |         |
| DW    |     |     |       |        |        |            |                           |         |           | 0:05:00 |         |
| Total |     |     |       |        |        |            |                           | 3600    |           | 1:26:15 |         |

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/11/28 日曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 35" | 2      | FLY    | 片手前横呼吸         | 右/左3ストロークずつ        | 150      | 0:03:30 |         |         |
| S     | 200 | ×   | 1   | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR     | ビルトアップ         |                    |          | 200     | 0:04:00 |         |
| Drill | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 55" | 4      | スカーリング | 背面腰の位置         | トローイン つま先水面 プルブイナシ | 150      | 0:05:30 |         |         |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 6      | FR     | パドル 12ストローク以内  |                    |          | 150     | 0:04:00 |         |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 15" | 7      | FR             | パドル H フィニッシュを強く    |          |         | 200     | 0:05:00 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 3     | 1      | 1' 35" | 5      | FR             | パドル                |          |         | 300     | 0:04:45 |
| 3)    | P   | 200 | ×   | 1     | 1      | 3' 30" | 3      | FR             | 1/3呼吸 パドルナシ        |          |         | 200     | 0:03:30 |
|       |     |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        |                | 1)→2)→3)レストナシ      |          |         |         | 0:00:00 |
| S     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 45" | 1      | BR     | ゆっくり泳ごう        |                    |          | 150     | 0:04:30 |         |
| Drill | 25  | ×   | 8   | 1     | 0' 45" | 2-6    | FR     | 片手前右 × 2・左 × 2 | 1E1H               | 200      | 0:06:00 |         |         |
| Drill | 25  | ×   | 4   | 1     | 0' 45" | 6      | FR     | 片手前顔上げ横呼吸 右・左  |                    |          | 100     | 0:03:00 |         |
| S     | 100 | ×   | 3   | 4     | 1' 35" | 5      | FR     |                |                    | 1200     | 0:19:00 |         |         |
|       |     |     |     | 1     | 3      | 0' 30" |        |                |                    |          | 0:01:30 |         |         |
| DW    |     |     |     |       |        |        |        |                |                    |          | 0:05:00 |         |         |
| Total |     |     |     |       |        |        |        |                |                    | 3300     | 1:25:15 |         |         |

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/11/28 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 35" | 2      | FLY    | 片手前横呼吸     | 右/左3ストロークずつ       |           | 150      | 0:03:30 |
| S     | 200 | ×   | 1   | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR     | ビルトアップ     |                   |           | 200      | 0:04:00 |
| Drill | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 55" | 4      | スカーリング | 背面腰の位置     | ドロイン つま先水面 プルブイナシ |           | 150      | 0:05:30 |
| P     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 40" | 6      | FR     | パドル        | 12ストローク以内         |           | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | P   | 50  | ×   | 4     | 1      | 1' 15" | 7      | FR         | パドル H             | フィニッシュを強く | 200      | 0:05:00 |
| 2)    | P   | 100 | ×   | 3     | 1      | 1' 40" | 5      | FR         | パドル               |           | 300      | 0:05:00 |
| 3)    | P   | 200 | ×   | 1     | 1      | 3' 45" | 3      | FR         | 1/3呼吸             | パドルナシ     | 200      | 0:03:45 |
|       |     |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        |            | 1)→2)→3)レストナシ     |           |          | 0:00:00 |
| S     | 25  | ×   | 6   | 1     | 0' 45" | 1      | BR     | ゆっくり泳ごう    |                   |           | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 25  | ×   | 8   | 1     | 0' 45" | 2・6    | FR     | 片手前右×2・左×2 | 1E1H              |           | 200      | 0:06:00 |
| Drill | 25  | ×   | 4   | 1     | 0' 45" | 6      | FR     | 片手前顔上げ横呼吸  | 右・左               |           | 100      | 0:03:00 |
| S     | 100 | ×   | 3   | 4     | 1' 40" | 5      | FR     |            |                   |           | 1200     | 0:20:00 |
|       |     |     | 1   | 3     | 0' 30" |        |        |            |                   |           |          | 0:01:30 |
| DW    |     |     |     |       |        |        |        |            |                   |           |          | 0:05:00 |
| Total |     |     |     |       |        |        |        |            |                   |           | 3300     | 1:26:45 |



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/11/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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' 00" | 2      | FR     |            |                   |           | 300      | 0:06:00 |
| Drill | 25  | × 6 | 1     | 0' 35" | 2      | FLY    | 片手前横呼吸     | 右/左3ストロークずつ       |           | 150      | 0:03:30 |
| S     | 200 | × 1 | 1     | 4' 00" | 2~4    | FR     | ビルトアップ     |                   |           | 200      | 0:04:00 |
| Drill | 25  | × 4 | 1     | 1' 00" | 4      | スカーリング | 背面腰の位置     | ドロイン つま先水面 プルプイナシ |           | 100      | 0:04:00 |
| P     | 25  | × 6 | 1     | 0' 40" | 6      | FR     | パドル        | 12ストローク以内         |           | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | P   | 50  | × 4   | 1      | 1' 15" | 7      | FR         | パドル H             | フィニッシュを強く | 200      | 0:05:00 |
| 2)    | P   | 100 | × 2   | 1      | 1' 45" | 5      | FR         | パドル               |           | 200      | 0:03:30 |
| 3)    | P   | 200 | × 1   | 1      | 4' 00" | 3      | FR         | 1/3呼吸             | パドルナシ     | 200      | 0:04:00 |
|       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        |            | 1)→2)→3)レストナシ     |           |          | 0:00:00 |
| S     | 25  | × 6 | 1     | 0' 45" | 1      | BR     | ゆっくり泳ごう    |                   |           | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 25  | × 8 | 1     | 0' 45" | 2・6    | FR     | 片手前右×2・左×2 | 1E1H              |           | 200      | 0:06:00 |
| Drill | 25  | × 4 | 1     | 0' 45" | 6      | FR     | 片手前顔上げ横呼吸  | 右・左               |           | 100      | 0:03:00 |
| S     | 100 | × 3 | 4     | 1' 45" | 5      | FR     |            |                   |           | 1200     | 0:21:00 |
|       |     | 1   | 3     | 0' 30" |        |        |            |                   |           |          | 0:01:30 |
| DW    |     |     |       |        |        |        |            |                   |           |          | 0:05:00 |
| Total |     |     |       |        |        |        |            |                   |           | 3150     | 1:25:00 |



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/11/28 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 10" | 2      | FR     |                           | 300             | 0:07:00 |         |
| Drill | 25  | × 6 | 1     | 0' 40" | 2      | FLY    | 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ        | 150             | 0:04:00 |         |
| S     | 200 | × 1 | 1     | 4' 30" | 2~4    | FR     | ビルトアップ                    | 200             | 0:04:30 |         |
| Drill | 25  | × 4 | 1     | 1' 00" | 4      | スカーリング | 背面腰の位置 ドローイン つま先水面 プルブイナシ | 100             | 0:04:00 |         |
| P     | 25  | × 6 | 1     | 0' 45" | 6      | FR     | パドル 12ストローク以内             | 150             | 0:04:30 |         |
| 1)    | P   | 50  | × 4   | 1      | 1' 30" | 7      | FR                        | パドル H フィニッシュを強く | 200     | 0:06:00 |
| 2)    | P   | 100 | × 2   | 1      | 1' 55" | 5      | FR                        | パドル             | 200     | 0:03:50 |
| 3)    | P   | 200 | × 1   | 1      | 4' 30" | 3      | FR                        | 1/3呼吸 パドルナシ     | 200     | 0:04:30 |
|       |     |     | 1     | 2      | 0' 00" |        | 1)→2)→3)レストナシ             |                 | 0:00:00 |         |
| S     | 25  | × 6 | 1     | 0' 45" | 1      | BR     | ゆっくり泳ごう                   | 150             | 0:04:30 |         |
| Drill | 25  | × 8 | 1     | 0' 45" | 2・6    | FR     | 片手前右×2・左×2 1E1H           | 200             | 0:06:00 |         |
| Drill | 25  | × 4 | 1     | 0' 45" | 6      | FR     | 片手前顔上げ横呼吸 右・左             | 100             | 0:03:00 |         |
| S     | 100 | × 3 | 3     | 2' 00" | 5      | FR     |                           | 900             | 0:18:00 |         |
|       |     |     | 1     | 2      | 0' 30" |        |                           |                 | 0:01:00 |         |
| DW    |     |     |       |        |        |        |                           |                 | 0:05:00 |         |
| Total |     |     |       |        |        |        |                           | 2850            | 1:25:50 |         |