

| 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイト | 向きを切り替えたときに呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手トックパドル | 片手フィニッシュ | フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 2~5 | FR | 1~3→DES | 4~6→速さを維持 | | 600 | 0:10:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 2 | BA | | 丁寧に泳ごう | | 150 | 0:03:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ロングトックパドル | | プルブイ | | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × | 3 | 6 | 1' 20" | 5 | FR | | パドル | | 1800 | 0:24:00 |
| | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:02:30 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | | | 300 | 0:04:00 |
| 4) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:02:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 4000 | 1:26:00 |

| 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 | |
| K | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイド 向きを切り替えたときに呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| S | 100 | × 6 | 1 | 1' 50" | 2~5 | FR | 1~3→DES 4~6→速さを維持 | 600 | 0:11:00 | |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | BA | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:03:30 | |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ロングドックパドル | プルプイ | 150 | 0:04:30 | |
| P | 100 | × 3 | 5 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | 1500 | 0:21:15 | |
| | | 1 | 4 | 0' 45" | | | | | 0:03:00 | |
| 1) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:02:45 |
| 2) | D | 25 | × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × 6 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | | 300 | 0:04:30 |
| 4) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:02:45 |
| | | 1 | 3 | 0' 00" | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | 3700 | 1:25:45 | |

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/2/26 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

| | | | | | | | | | | 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | 6サイト | 向きを切り替えたときに呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル | 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 2~5 | FR | 1~3→DES | 4~6→速さを維持 | 600 | 0:12:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2 | BA | | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 2 | ロングドックパドル | | プルプイ | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × | 3 | 4 | 1'35" | 5 | FR | | パドル | 1200 | 0:19:00 |
| | | | 1 | 3 | 0'45" | | | | | | 0:02:15 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 150 | 0:03:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'50" | 5 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| 4) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1'00" | 2 | FR | | 150 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 3 | 0'00" | | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3400 | 1:25:45 |

| 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 |
| K | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | 6サイト | 向きを切り替えたときに呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手トックパドル | 片手フィニッシュ | フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| S | 100 | × 6 | 1 | 2' 00" | 2~5 | FR | 1~3→DES | 4~6→速さを維持 | | 600 | 0:12:00 |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 2 | BA | | 丁寧に泳ごう | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | | ロングトックパドル | プルブイ | | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × 3 | 4 | 1' 40" | 5 | FR | | パドル | | 1200 | 0:20:00 |
| | | | 1 | 0' 45" | | | | | | | 0:02:15 |
| 1) | S | 50 | × 2 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × 6 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| 4) | S | 50 | × 2 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | | | 1 | 0' 00" | | | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3300 | 1:25:15 |

| 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 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 3 | FR | 6サイト 向きを切り替えたときに呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:30 | |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 2'00" | 2~5 | FR | 1~3→DES 4~6→速さを維持 | 600 | 0:12:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 2 | BA | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 2 | ロングトックパドル | プルプイ | 100 | 0:03:00 | |
| P | 100 | × | 3 | 4 | 1'45" | 5 | FR | パドル | 1200 | 0:21:00 | |
| | | | 1 | 3 | 0'45" | | | | | 0:02:15 | |
| 1) | S | 50 | × | 2 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 6 | 1 | 0'55" | 5 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| 4) | S | 50 | × | 2 | 1 | 1'00" | 2 | FR | 丁寧に泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)~4)レストナシ | | 0:00:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3250 | 1:25:45 | |

| 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 |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 3 | FR | 6サイト | 向きを切り替えたときに呼吸 | | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 片手トックパドル | 片手フィニッシュ | フィニッシュ側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| S | 100 | × | 6 | 1 | 2' 10" | 2~5 | FR | 1~3→DES | 4~6→速さを維持 | | 600 | 0:13:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 2 | BA | | 丁寧に泳ごう | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ロングトックパドル | | プルブイ | | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × | 2 | 4 | 1' 55" | 5 | FR | | パドル | | 800 | 0:15:20 |
| | | | 1 | 3 | 1' 00" | | | | | | | 0:03:00 |
| 1) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:03:30 |
| 2) | D | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 9 | FR | | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | | | 200 | 0:04:00 |
| 4) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | 丁寧に泳ごう | 150 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 00" | | | | 1)~4)レストナシ | | | 0:00:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:25:50 |