

| 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 | 200 | × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 | |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | 150 | 0:05:00 | |
| 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 | 100 | × 6 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:08:00 |
| 2) | P | 200 | × 2 | 1 | 3' 15" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | 400 | 0:06:30 |
| 3) | P | 100 | × 6 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 00" | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 | |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | KD | 25 | × 2 | 2 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ 8ストローク以内 | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × 2 | 2 | 1' 00" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × 2 | 2 | 1' 20" | 5 | FR | | 400 | 0:05:20 |
| 4) | S | 100 | × 2 | 2 | 1' 25" | 4 | FR | | 400 | 0:05:40 |
| 5) | S | 100 | × 2 | 2 | 1' 30" | 4 | FR | | 400 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | 0:01:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3950 | | 1:25:30 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | 150 | 0:05:00 |
| | 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 | 100 | × | 5 | 1 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | 500 | 0:07:05 |
| 2) | P | 200 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | 400 | 0:07:00 |
| 3) | P | 100 | × | 5 | 1 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | 500 | 0:07:05 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 00" | | | 1)→2)→3)レストナシ | | 0:00:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:00 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ 8ストローク以内 キックを全力で打とう | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 25" | 5 | FR | | 400 | 0:05:40 |
| 4) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 30" | 4 | FR | | 400 | 0:06:00 |
| 5) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 4 | FR | | 400 | 0:06:20 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3750 | 1:25:10 |

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【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 | | |
| 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" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | | | | 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 | 100 | × | 3 | 1 | 1'35" | 5 | FR | パドル | | | | 300 | 0:04:45 |
| 2) | P | 200 | × | 2 | 1 | 3'45" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | | | | 400 | 0:07:30 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1'35" | 5 | FR | パドル | | | | 300 | 0:04:45 |
| | | | | 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 | |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 2 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ 8ストローク以内 キックを全力で打とう | | | | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 2 | 2 | 1'00" | 9-1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸 | | | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'35" | 5 | FR | | | | | 400 | 0:06:20 |
| 4) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'40" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:06:40 |
| 5) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'45" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | 3350 | 1:25:00 | | |

| D | | | | | | | | | | Distance | Time |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------|---------------------|-----------------------------|----------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 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" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | | 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 | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:05:00 |
| 2) | P | 200 | × | 2 | 1 | 3' 45" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | 400 | 0:07:30 |
| 3) | P | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | パドル | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 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 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ 8ストローク以内 キックを全力で打とう | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 40" | 5 | FR | | 400 | 0:06:40 |
| 4) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 45" | 4 | FR | | 400 | 0:07:00 |
| 5) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 4 | FR | | 400 | 0:07:20 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3300 | 1:25:00 |

| 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 | |
| | S | 200 | × 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ° | | | | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 25 | × 6 | 1 | 1'00" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | | | | 150 | 0:06:00 |
| | 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 | 100 | × 3 | 1 | 1'45" | 5 | FR | パドル | | | | 300 | 0:05:15 |
| 2) | P | 200 | × 1 | 1 | 4'00" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | | | | 200 | 0:04:00 |
| 3) | P | 100 | × 3 | 1 | 1'45" | 5 | FR | パドル | | | | 300 | 0:05:15 |
| | | | 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 |
| 1) | KD | 25 | × 2 | 2 | 1'00" | 9 | FR | キャッチアップ° 8ストローク以内 キックを全力で打とう | | | | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × 2 | 2 | 1'00" | 9・1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸 | | | | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × 2 | 2 | 1'45" | 5 | FR | | | | | 400 | 0:07:00 |
| 4) | S | 100 | × 2 | 2 | 1'50" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:07:20 |
| 5) | S | 100 | × 2 | 2 | 1'45" | 4 | FR | | | | | 400 | 0:07:00 |
| | | | 1 1 | | 1'00" | | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| | Total | | | | | | | | | | 3150 | 1:24:20 | |



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/6/11 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

| F | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-----|--------|-----------------------|------------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | | 300 | 0:07:00 |
| | 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" | 3 | スカーリング | 背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面 | | 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 | 100 | × | 2 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | パドル | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 3 | FR | パドルナシ 1/3呼吸 | | 200 | 0:04:30 |
| 3) | P | 100 | × | 2 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | パドル | | 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 |
| 1) | KD | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9 | FR | キャッチアップ 8ストローク以内 | キックを全力で打とう | 100 | 0:04:00 |
| 2) | D | 25 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 9-1 | FR | 奇数→顔上げ15m残りE | 偶数→1/3呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 5 | FR | | | 400 | 0:08:00 |
| 4) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 05" | 4 | FR | | | 400 | 0:08:20 |
| 5) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 3 | FR | | | 400 | 0:08:40 |
| | | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | 1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1' | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:26:00 |